CURA PRÁTICA PELA ÁGUA

YOGUE RAMACHARACA

EDITÔRA PENSAMENTO

YOGUE RAMACHÁRACA

★

CURA PRÁTICA PELA ÁGUA

COMO É PRATICADA NA ÍNDIA E EM OUTROS PAÍSES DO ORIENTE

DÉCIMA PRIMEIRA EDIÇÃO

EDITÔRA PENSAMENTO
SÃO PAULO

Capa de
PEDRO GAMBAROTTO

MCMLXIV

EDITÔRA PENSAMENTO LTDA
Praça Almeida Júnior, 100 — São Paulo

Impresso nos Estados Unidos do Brasil
Printed in the United States of Brazil

ÍNDICE

CAPÍTULO I

A CURA PELA ÁGUA PELO SISTEMA YOGUE HINDU

Entre os yogues da Índia, o sistema do bem-estar físico, conhecido como *Hata-Yoga,* é seguido, praticado e ensinado em suas várias fases e formas.

Milhares de indianos não conhecem outra forma de cultura física ou método de higiene e mantêm a sua saúde e vigor físico por uma aderência a êstes preceitos.

Em nosso trabalho sôbre *Hata-Yoga,* explanamos êste sistema em geral e em muitas das suas minuciosidades.

Todavia, há uma forma ou fase da *Hata-Yoga* que constitui uma parte importante dêste grande sistema de *cura natural,* que deve ser compreendida e praticada por todos os que desejam manter uma condição saudável do ser físico e é digna de ser explanada em detalhe e em volume particular: — *O sistema yogue hindu da cura pela água.*

Em resposta a muitos pedidos de pessoas que se interessam em nossa apresentação do assunto geral de *Hata-Yoga,* incorporamos, neste livro suplementar, os detalhes do dito sistema.

A cura pela água não é uma coisa nova para o Ocidente. Vários mestres ocidentais já expuseram a sua importância de um modo mais convincente, e milhares de pessoas aplicaram o método com excelentes resultados.

Devemos confessar que o sistema oriental apresenta muitos pontos em comuns com o ocidental, tanto quanto concerne aos métodos atuais, ainda que os hindus exponham muitos dos resultados terapêuticos pela teoria do Prâna, que é desconhecida ordinàriamente pela maioria dos ocidentais.

Uma compreensão do princípio de Prâna em suas fases, de um agente terapêutico em conexão com a *cura pela água,* lançará muita luz nova sôbre o sistema inteiro da aplicação da água na cura das desordens físicas.

Prâna, como nossos estudantes conhecem, é o grande princípio universal de energia que penetra tôdas os coisas, e que tem uma de suas manifestações em que é conhecido como Fôrça Vital em todos os sêres vivos.

Prâna acha-se no sangue, na água, no ar, em cujas três formas é usado pelas criaturas vivas e transmutado em Energia Vital ou Prâna em suas formas de fôrça de vida.

Em nosso trabalho sôbre *Hata-Yoga,* já mostramos como Prâna pode obter-se do alimento e assim transmutar-se e converter-se em energia vital.

Em nosso trabalho sôbre a *Ciência da Respiração,* mostramos como Prâna no ar pode ser transmutado e convertido em energia vital ou fôrça de vida.

E no presente livrinho vos mostraremos como Prâna, que está contido na água, pode ser transmutado e convertido em outras formas de energia, que tenderão a vigorar e fortalecer o corpo humano, reparar as desordens físicas e promover a saúde e a fôrça.

Sem dúvida, não é necessário a alguém crer na existência de Prâna para obter os benefícios da *cura pela água,* porque a virtude da água é livre e patente a todos, quer creiam nela, quer não.

Mas é fato sabido que quando a mente reconhece a presença do Prâna no ar, no alimento e na água, parece manifestar-se nela uma peculiar receptividade à sua influência, que falta àqueles que se não familiarizaram ainda com a sua presença.

Há uma forte razão para isto, mas nós não queremos explaná-la aqui, pois se o fizéssemos, iríamos ter no reino de causas e efeitos mentais, que está fora de nosso propósito e fim, neste livro.

Por isso, nós nos contentaremos com chamar a vossa atenção para a presença do Prâna, e os efeitos que êle produz quando pròpriamente aplicado, e deixamos a matéria para a comprovação atual ou exame prático pelo estudante. Prâna penetra tôdas as gôtas de água, ainda que em graus vários.

A fresca água corrente contém uma porção maior de Prâna do que a estagnada. Semelhantemente achou-se que a água contida em cisterna, tanques ou vasos perdeu muito de sua original cópia de Prâna.

E a água que se ferveu também muito perdeu de seu Prâna.

Esta perda deve ser reparada passando a água pelo ar, tirando-a de um vaso para outro, a fim de "arejá-la".

A água distilada usualmente perde muito Prâna, que pode, todavia, ser readquirido, passando-a de um vaso para outro, por meio do ar, como acima se declarou.

Uma compreensão dêste fato explicará a razão por que a água distilada parece perder uma certa porção de sua "vida", o que é notório entre todos os que bebem água distilada com o fim de matar a sêde.

A água fervida parece sempre "insípida", a menos que seja passada pelo ar e ela reabsorva o seu Prâna.

A ciência ocidental não explica êstes fatos conhecidos, mas os hindus compreendem a causa por que a água adquire e perde o Prâna. Usando-se a água para beber, é sempre bom que se passe de um vaso para outro, repetindo-se a operação por várias vêzes.

Aquêles que praticarem êste plano, descobrirão um nôvo prazer em beber a água e darão notícias da pronta utilidade dêsses efeitos.

A água, assim pranizada, *produzirá* efeitos estimuladores e vigorizantes mais prontos que os da água comum.

As pessoas que desejarem ver-se livres dos desejos de estimulantes alcoólicos, alcançarão mais fàcilmente o seu fim, *pranizando* a água para beber.

A água que flui pelo encanamento comum da cidade, é deficiente de Prâna; esta falta pode reparar-se pelo processo que acima apontamos (o de passar a água de um vaso para outro).

Uma pequena experimentação é bastante para convencer ao mais cético das virtudes dêste plano.

Da mesma forma, quando alguém deseja tomar um banho quente ou beber água quente, ou aplicar fomentações quentes, ser-lhe-á vantajoso *pranizar* a água, antes de usá-la.

No caso do banho quente, a água é retida da tina entornada de nôvo na mesma, por meio de uma caçarola, tigela ou algum utensílio semelhante, certo número de vêzes, até que ela se avigore do fresco Prâna.

Neste trabalho, procuramos usar os têrmos ordinários e explanações do Ocidente, tanto quanto sejam compatíveis com as idéias fundamentais da *cura pela água* do sistema hindu. Nós não desejamos criar êste valor, sistema prático e simples, usando uma terminologia estranha e palavras que saíram do uso. Citaremos as autoridades ocidentais para melhor firmar a nossa posição, tanto quanto nos fôr possível.

Os hindus conservam muitas idéias e teorias que parecem estranhas e fantásticas para as mentes do Ocidente, e nós, propositalmente, omitimos tôda referência às mesmas. Nós desejamos chamar a atenção do estudante para os métodos práticos do sistema, em conexão com a sua idéia fundamental, e não correr o risco de levá-lo pelas veredas das teorias e especula-

ções. Isto é particularmente desejável em uma obra dêste gênero, que cairá nas mãos de muitos que não estão familiarizados com as teorias hindus e não gostam de idéias estranhas ou pouco comuns, mas desejam, necessitam e praticam os métodos atuais de instrução sôbre a matéria.

Aquêles que desejarem conhecer o porquê das idéias e ensinos hindus, recorram aos nossos livros que tratam da matéria em geral.

Para o yogue hindu, a água é um grande remédio da Natureza — sua grande Fôrça restauradora. Êle crê em sua aplicação livre, interna e externa. Êle olha a água como o leite manado do seio de sua Mãe Natureza, que o fornece a seus filhos. Os mais baixos animais reconhecem isto pelas suas instintivas faculdades, mas o homem "civilizado", em sua arrogância de razão, se julga apto para se separar dos caminhos simples da natureza, e procura nas coisas que não são simples as virtudes que só residem nos fluidos da Natureza.

Nas páginas seguintes, convidamos-vos a ouvir os simples ensinos dos yogues hindus a êste respeito. Que a simplicidade do sistema não vos impeça de apreciar as suas vantagens. Há virtude na simplicidade — perigo na complexidade. As melhores coisas da Natureza são sempre simples e comuns.

Para descobrir novamente êste fato, o homem perlustrou muitas milhas de pensamentos e experiências fatigantes. O pensador adiantado sempre acha o seu Caminho, "voltando à Natureza".

CAPÍTULO II

O GRANDE REMÉDIO DA NATUREZA

Não é de admirar que o homem, em seu estado natural, tenha reconhecido, na água, a amiga e auxiliadora natural.

O instinto de procurar a água vem de estados muito anteriores ao homem — desde os mais baixos animais — desde tôdas as formas elementares da vida, tais como a ameba, a monera e outras formas têmues do limo do leito do oceano — desde muitos princípios da própria vida orgânica.

A ciência fala-nos que a vida orgânica se originou na água, e tem sempre mostrado os sinais de seu lugar de nascimento.

Uma parte de cêrca de oito décimos de nosso corpo físico é feita da água, e as várias células que compõem o corpo são virtual e atualmente organismos marinhos, tênues animais aquáticos de fato — capazes de existência só quando rodeados pela solução salina da água.

Não é, pois, de admirar que o instinto para a água assente nos muitos fundamentos de nossa vida subconsciente e se manifeste em nosso desejo consciente.

E a parte importante desempenhada pela água em nosso mecanismo fisiológico não é a menos notável.

A Fisiologia ensina-nos que cêrca de um quartilho ou meio de água sai do corpo, em forma de transpiração, cada vinte e quatro horas; e que, durante o mesmo tempo, perto de três quartilhos de água passam em forma de urina — dois quartos ao todo. Os importantes sucos do corpo são compostos de fluidos cuja base é a água. Não só o sangue, que é a verdadeira essência da vida física, composto grandemente de água, mas ainda a bílis, os sucos gástricos, o fluido pancreático e vários outros sucos dos órgãos digestivos, tais como a saliva, são fluidos de que a água é a base. O homem pode ficar sem comer por um considerável número de dias, mas privai-o da água e êle morrerá depressa.

A água é um dos elementos mais exigidos pela Natureza depois do ar, sôbre o qual a continuação da vida se baseia.

E, contudo, tão pouca gente tem dado a êste assunto a consideração que se lhe deve. E quão poucos fizeram um inteligente uso da água como matéria de hábito em sua vida diária!

Não damos ao estudo da irrigação do solo muito cuidado, tempo e pensamento, porque reconhecemos que é matéria de que depende a abundância de nossas colheitas e, por conseguinte, o nosso bem-estar material?

Porém, à irrigação do corpo ligamos pouco cuidado ou nela não pensamos, e estamos prontos

a abandonar a matéria como coisa de pouca importância.

E, mais do que isso, tomamos o maior cuidado em ver que os nossos animais domésticos sejam providos de suficiente água para beber e em que possam banhar-se — reconhecemos os naturais desejos dêsses animais e, contudo, não pensamos em dar uma fração do mesmo pensamento às necessidade e solicitudes de nossos próprios corpos que, pelo menos, seriam de tão grande importância como as dos animais domésticos. É verdade que, em seu estado natural, não foi o homem assim tão leviano. Nesse, êle seguiu seus instintos naturais, e bebeu muita água fresca e lavou-se na corrente, no lago ou oceano — não porque êle raciocinou, mas porque meramente "sentiu aquilo" que era a manifestação de seu instintivo conhecimento. Mas, como a civilização adiantada e o homem começaram a viver fora da natureza, principiaram a descuidar-se dêsses instintivos desejos de sua natureza — e era muita perturbação cuidar dêles e muito mais fácil abandoná-los.

Todavia, no país em que a água está à mão, não há tanta coisa para se queixar. Se alguém tem, em sua herdade, boa água ou boas fontes espalhadas em redor, junto dos campos, terá pouco trabalho em procurá-la, e beberá tanto quanto necessita. Mas nas grandes cidades, onde a água corre deteriorada e quente pelas torneiras e, conseguintemente, não tão saborosas, o homem vai, gradualmente, deixando o hábito de beber a quantidade normal e acaba por perder os seus instintos naturais e adquire uma per-

vertida "segunda natureza" que o põe em estado de passar sem água, sem sentir o apuro que um bebedor de água natural sentiria sob as mesmas circunstâncias.

Mas a Natureza não esquece, antes lembra e ressente o fato de que não está sendo fornecida a própria quantidade de fluidos de que carece para levar por diante a sua obra admirável.

Ela toma-a do corpo, deixando que êste se enrugue e exista em uma condição anormal, doentia.

E estas condições anormais são muitas.

O homem enche-se de surprêsa quando olha ao redor e vê quantas pessoas passam o dia com um consumo de fluidos muito abaixo das necessidades naturais.

Estas pessoas tomam apenas um sorvo ou dois de água durante o dia, e o consumo de fluidos exige maior quantidade do que obtém pelo café e pelo chá às horas da refeição e, porventura, em um copo de soda, água, cerveja, etc. durante o dia.

Elas voltam as costas para a Fonte Natural da Vida.

É, então, de admirar que tantas pessoas sofram constipações e tenham o cólon obstruído?

Não admira que seus intestinos fiquem embaraçados com a escória dos sistemas, quando se não irrigam os canais com a água suficiente para arrastar todo o resíduo. Seus intestinos são umas espécies de cloacas sêcas calcadas, de matéria imunda, que ali se depositou como produto supérfluo do sistema.

As mulheres, particularmente, são as principais transgressoras a êsse respeito, ainda que seja difícil dizer exatamente porquê.

Todos quantos se privam da água são perturbados, não só por constipações, mas ainda, o seu fígado e seus rins não funcionam regularmente.

Sua provisão sangüínea é abaixo da normal e êles exibem uma aparência exangue, anêmica e tendem a "declinar" prematuramente na vida.

Outros, pela mesma causa, ficam com a pele sêca (mostrando os traços raros da transpiração); com a compleição pálida como massa e adquirem um hálito fétido.

Muitos se assemelham a essas maçãs sêcas que, para se fazerem frescas e um pouco mais naturais, se deitam instintivamente na água.

E sem dúvida, tôdas as outras partes do corpo, particularmente os nervos, respondem a essas condições irregulares, e dão sinais de advertências.

Se quiserdes examinar os sintomas das perturbações provenientes do suprimento deficiente da água, tereis uma lista da maioria das moléstias mais comuns.

Só os desarranjos provenientes da constipação darão uma longa lista — e, no entanto, a constipação é devida quase, se não inteiramente, à falta de fluidos, em uma forma ou em outra, como veremos no prosseguir dêste livro.

O corpo do homem é um grande sistema de água, com encanamentos grandes e pequenos correndo em tôdas as direções, designadas para a pas-

sagem dos fluidos de uma parte do corpo a outra — fluidos cuja base é a água, lembrai-vos.

E há sòmente um caminho pelo qual o suprimento da água naturalmente flui no corpo — o canal alimentar do qual a água é absorvida e levada a tôdas as partes do sistema para aí fazer a sua obra admirável.

Todos os órgãos do corpo se lavam, se banham, e vivem no fluido, e, sem um suprimento dêste, êles não podem desempenhar sua função. Os fluidos dissolvem o alimento e convertem-no em vários elementos, que outros fluidos podem levar às partes do corpo para a nutrição e conservação do sistema, exigindo e recebendo cada célula a sua parte.

Certos fluidos abatem os tecidos gastos e tôda a matéria imprestável do sistema e outros a expelem do mesmo.

O trabalho dêsses fluidos, como vêdes, é transportar tôda a matéria química, e sem êste meio de transporte a natureza não pode regularmente agir.

Os efeitos medicinais da água são bem conhecidos. A água age como um tônico, quando interna e externamente aplicada.

Nas febres, o efeito da água já é bastante conhecido e forma uma parte da inteligência terapêutica dos nossos dias, em que pese a passada história da medicina. A água fria, aplicada cientìficamente como bebida, reduz excessivamente a ação do coração, enquanto que a água quente lha aumenta.

A água aumenta as secreções dos rins, auxilia o órgão a excretar, desembaraçando-o de tôda a matéria

gasta que encontra em seu caminho. Ela age também como meio similar sôbre os outros órgãos de excreção.

A água é um poderoso excitante do apetite, quando administrada pròpriamente e em uma justa temperatura. A água quente age como um poderoso estimulante e também como antisséptico. Ela tende a confortar o estômago como sedativo. No caso em que o paciente perdeu uma grande quantidade de sangue por hemorragia, os médicos muitas vêzes lhe injetam na circulação uma quantidade de água esterilizada com uma pequena porção de sal, a qual ajuda o coração a funcionar e lhe tira a fraqueza, dando nos corpúsculos que se acham moribundos e apegados aos lados das artérias e veias um fluido em que possam viver, mover-se e trabalhar ou, por outros têrmos, atuando como um bom substituto do sangue até que o sistema se torne apto para manufaturar maior quantidade dêste.

Como uma aplicação externa, os usos da água como agente curador são mais numerosos.

Neste pequeno tratado, teremos que falar sòmente acêrca dêste lado da questão, dando razão a cada forma de tratamento e aos melhores métodos que se destinam para o tratamento. Nós vos falaremos também dos "escoadouros"do sistema, que são dignos sòmente do cuidado, pensamento e atenção de tôdas as pessoas que prezam a vida.

Diremos também algo mais consoante ao uso da água para beber, de modo a produzir bons resultados. E vos falaremos mais a respeito do uso da água com relação aos banhos. Todos êstes lados da matéria são

interessante e importantes, e confiamos que os leitores dêste livro prestarão à matéria a cuidadosa atenção que certamente merece. Não deixeis que a aparente simplicidade da questão vos obrigue a abandoná-la em favor de um método ou forma de tratamento mais difuso, complicado e obscuro.

Lembrai-vos de que aquêle que se não aparta da Natureza Mãe, recebe os benefícios dos métodos que foram formulados pelas mesmas leis universais que mantêm tôdas as obras maravilhosas do Cosmos, tanto orgânicas como inorgânicas. A Natureza é a Mãe Universal — a Medicina Universal — a alma Universal.

Fareis bem dando-vos ao estudo de seus métodos.

CAPÍTULO III

ÁGUA PARA BEBER

No capítulo precedente, chamamos a vossa atenção para a parte importante desempenhada pela água no processo fisiológico do sistema humano.

Mostramo-vos que uma porção de oitenta por cento do corpo humano é composta de água, e que o trabalho do sistema depende largamente da água. Mostramo-vos que o ser humano, em estado de saúde, gasta em urina e transpiração cêrca de dois quartos de água dentro de 24 horas. Agora, paremos e consideremos um momento. Se o ser humano gasta cêrca de dois quartos de água em cada dia — donde vem, pois, tôda essa água? Uma porção vem da parte líquida do alimento que comemos, mas a maior parte deve ser introduzida no sistema e esta entra em forma de bebida.

De modo contrário, a Natureza é obrigada a servir-se mais vêzes dos fluidos do sistema por sua deficiência ou gastar ração menos curta. Se a Natureza consome os fluidos do sistema que os tem em grande cópia, o resultado é que, mais cedo ou mais tarde, o corpo começará a definhar-se e tornar-se sêco, e a pessoa terá falta de sangue suficiente e de outros su-

cos e fluidos do sistema: — esta é uma necessidade lógica, porque se a reserva foi consumida e não reposta em igual quantidade, deve ocorrer um desarranjo. Mas geralmente a Natureza tolera, e antes de privar inteiramente o corpo de seus fluidos, obriga-o a fazer uma curta ração, e o resultado disto é que surgem as funções impróprias e anormais, e o paciente entra a sofrer vários padecimentos que começam com as prisões de ventre, se desenvolvem em dispepsias e terminam em anemias. Dêstes doentes vemos ao nosso lado, todos os dias, grande quantidade.

Se duvidais disto, examinai tôdas as pessoas que por aí transitam; em todos os casos achareis que muitas delas só tomam uma limitada porção de líquidos, enquanto que, por outra parte, se notardes os seus hábitos achareis que gastam, dispendem uma liberal porção de líquidos todos os dias.

As melhores autoridades concordam em que a porção normal de líquidos que seria dispendida por uma pessoa, em têrmo médio, é cêrca de dois litros e um quarto cada 24 horas. Pensai, agora, que o vosso organismo absorveu apenas um litro por dia!

Não é de admirar, portanto, se não tiverdes saúde. Como podeis ter saúde, fugindo desta maneira à natureza?

Deveis voltar às condições normais da natureza se quiserdes gozar boa saúde.

Deveis começar a aumentar a vossa porção de líquidos diários, ajuntando a ela um pouco cada semana, até que chegueis a ter uma soma normal. Não be-

bais grandes tragos de uma só vez, mais ide aos poucos tomando pequenas quantidades durante o dia.

Habituai-vos a tomar, pela manhã, ao levantar--vos, um copo de água fria, antes de outra qualquer coisa, e outro ao deitar-vos.

Bebei durante o dia, certo número de vêzes. Logo voltareis ao hábito natural de que vos afastastes e vos conservastes longe durante muito tempo. Esta mudança, primeiramente, pode produzir-vos alguma perturbação — o falso hábito pode ter deitado raízes fundas — mas não importa. Não temais beber água à hora das refeições, aquilo contra o que tanto vos preveniu um velho preconceito; — a única coisa que devemos evitar é a descida súbita do alimento da bôca ou seja a lavagem do alimento, porquanto esta impede a mastigação completa, a qual é necessária para a digestão. A saliva que se forma com o ato de mastigar é elemento precioso para a completa digestão.

A água que bebeis às refeições é depressa absorvida na circulação e o trabalho da digestão não é retardado, a menos que a água seja gelada, porque neste caso resfriaria o estômago.

Habituai-vos a tomar *duas quartas por dia* e achareis que a vossa condição para as prisões de ventre se desvanecerá e a vossa digestão se fará com facilidade; e que, em breve, começareis a engordar e vossa face se irá tornando rósea. Tereis mais sangue, e vos sentireis robustos e fortalecidos. A água pode ser usada de mil modos pela Senhora Natureza; e, entre outros, ela usará considerável quantidade no trabalho da excreção e condução dos produtos sujos

e gastos do sistema, de que daremos informações para o vosso completo esclarecimento.

Esta é a primeira e importante lição da *cura pela água, todos os dias.*

Água quente bebida. — Há uma forma de beber a água que será mencionada aqui — *água quente bebida.* Êste método de limpar o estômago foi bastante popular entre os antigos e formou uma parte importante no tratamento pelos médicos da *cura pela água.*

Esta atua diretamente ao longo das vias condutoras do estômago, impedindo desta forma as condições que provocam a congestão, dissolvendo as matérias que devem ser expulsas do sistema, e, finalmente, operando como um brando tônico e estimulante.

A água quente deve ser tomada, logo de manhã, ao levantar-se, ou, se fôr tomada durante o dia, ter o cuidado de a não beber ao comer, mas cêrca de meia--hora depois da refeição.

Cêrca de um quarto de litro a meio litro de água é a quantidade — tomada tão quente quanto se possa suportar — sendo a direção usual a seguinte: "Toma-se a água quente em uma xícara de chá".

A água quente não produz náuseas — é a água morna que as produz.

No caso, pode haver um pequeno protesto primeiramente do gôsto, devido à "insipidez" da água, mas o litígio será logo resolvido e muitos, depois, aprenderão a saborear uma xícara de água quente.

Aos primeiros tempos, pode adicionar-se à água quente uma pitada de sal, se se deseja, de modo a dar-lhe um ligeiro sabor.

A água deve ser bebericada até que a xícara se esvazie.

A bebida da água quente foi usada por muitos povos com excelentes resultados, e mil casos de indigestão, dispepsia, fraqueza de estômago foram curados por êste método.

Em adiantamento às vantagens da bebida da água reconhecida pelas autoridades do mundo ocidental e que já vos apresentamos, os hindus sustentam que há também um distinto e excelente benefício terapêutico obtido pela bebida da água carregada de um grande suprimento de Prâna.

Para *pranizar* a água que bebem, os hindus passam-na pelo ar, de um vaso para outro, dando-lhe assim, uma nova "vida", que é bastante apreciável e que pode ser provada pelas pessoas que se disponham a experimentá-la. A água totalmente *pranizada* atua poderosamente como estimulante e tônico, e incute ao organismo nova vitalidade e energia em quantidades normais.

Quem não conhece o efeito vigorizador de uma taça de clara e tonificante água de fonte ou da pura corrente de uma montanha? Há um mundo de diferenças entre tal água e a água de pouca vida das cidades. E, contudo, esta última pode ser *praniada* ou vitalizada com um pouco de trabalho, passando-se pelo ar de um vaso para outro, como já acima mencionamos.

Se soubésseis como é a água *pranizada* e o benefício que ela pode fazer-vos, nunca ficaríeis satisfeito com a água que perdeu esta virtude e é largamente usada pelo povo.

Antes de beberdes a água quente, cuidai primeiro de a passar pelo ar, como já acima dissemos, particularmente se ela chegou ao estado de fervura. Ao provar a água, deixai que ela fique por um momento na bôca antes de ser engolida.

Os nervos da língua e da bôca são melhor adaptados a absorver o Prâna da água. Muitos orientais, reconhecendo êste fato, enchem várias vêzes a bôca de água quando cansados do trabalho e, passando a língua por meio dela várias vêzes, jogam-na fora depois. Êles não necessitam da água como bebida, mas desejam meramente sugar-lhe o Prâna.

Tentai isto várias vêzes, para o provardes por vós mesmo. Mas não vos esqueçais de tomar uma quantidade normal de líquidos, pois a maior parte dos novos ocidentais é deficiente a êste respeito, enquanto que os orientais sempre bebem uma quantidade normal de líquidos, havendo-se a isto acostumado desde a sua infância.
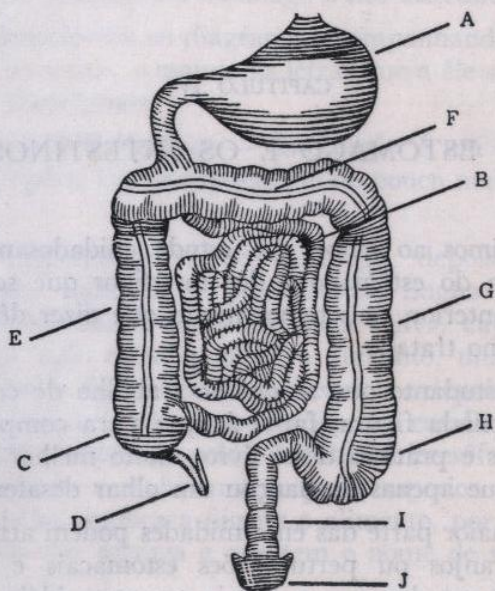
DIAGRAMA DO ESTÔMAGO E INTESTINOS

A – Estômago
B – Intestino delgado
C – Cécum
D – Apêndice vermiforme
E – Cólon ascendente
F – Cólon transversal
G – Cólon descendente
H – Curva do Sigmóide
I – Reto
J – Ânus

CAPÍTULO IV

O ESTÔMAGO E OS INTESTINOS

Pedimos ao leitor que estude cuidadosamente o diagrama do estômago e dos intestinos que se vê na página anterior, pois temos muito que dizer dêles neste pequeno tratado.

O estudante que se der ao trabalho de consultar a mencionada figura, far-se-á apto para compreender as teorias e práticas dêste livro, muito melhor do que aquêle que apenas lhe lançou um olhar desatencioso.

A maior parte das enfermidades podem atribuir-se a desarranjos ou perturbações estomacais e intestinais, e o estudante que deseja ter uma idéia fundamental da teoria da cura dessas enfermidades, tão bem como o conhecimento do método que leva a tais curas, prestará muita atenção a esta parte do sistema humano ante de passar à consideração de outras partes.

Note-se que nove décimos das enfermidades e desordens físicas que afetam a raça humana têm a sua origem nesta parte do sistema. Segue-se daí que, se alguém procura normalizar as funções dêstes órgãos, se habilitará a construir para si mesmo uma teoria

trabalhosa de tratamento das condições que nascem do funcionamento anormal dos mesmos órgãos. Por essa razão, vos pedimos ler, cuidadosamente, a seguinte e breve descrição do estômago e dos intestinos.

Referindo-nos ao diagrama, acompanhando a chave para o mesmo, e usando as letras que a êle se acham ligadas, começamos:

A. — *O Estômago.* — Êste órgão é um saco em forma de pêra, com a capacidade de pouco mais de um litro.

O alimento entra no estômago, depois de ser mastigado, manipulado pelos lábios, língua e maxilares, umedecido e amolecido pela saliva, cujo fluido tem uma ação química sôbre o aumento, mudando o amido cozido do alimento em dextrina e depois em glicose. A massa do alimento mastigado e ensalivado dirige-se para o estômago pelo tubo chamado esôfago, dando entrada na sua abertura ou parte superior. O estômago, então, começa a digerir o alimento, por meio de um fluido que segrega e que tem o nome de suco gástrico.

Êste flui em grande quantidade e produz uma ação química sôbre a massa do alimento, cuja natureza muda, dissolvendo-lhe certa porção, separando e destruindo a matéria gorda e transformando algumas das matérias albuminosas, tais como a carne magra, o glúten do pão e clara de ovos, em albuminose, em cuja forma pode ser absorvida.

Enquanto êste trabalho químico de digestão se efetua, tanto uma porção de fluidos da massa alimen-

tícia como os fluidos que foram bebidos, são separados dos sólidos e absorvidos, depois, pelas paredes do estômago e tomados pela circulação ou suprimento do sangue, e levados fora do sistema pelos rins, pele, etc.

Enquanto o trabalho da digestão se faz, os músculos do estômago estão ocupados em "bater" a massa alimentícia.

É assim que se forma o quimo, massa pardacenta meio líquida, composta de uma mistura de certa quantidade de açúcar e sal do alimento com amido transformado em glicose e gordura desfeita em albuminose.

(A descrição acima refere-se pròpriamente à ação do estômago. Nos casos de indigestão, dispepsia, etc., o estômago torna-se um como vaso de fermentações, cheio de ácidos, fermentando e putrefazendo a massa).

Esta massa de matéria quìmicamente mudada, chamada "quimo", passa, depois, pela abertura ou "porta" do piloro para o intestino delgado, que em seguida descrevemos.

B. — *O Intestino Delgado.* — Esta parte importante do sinstema digestivo consiste em um longo intestino ou tubo de cêrca de 10 metros de comprimento, que é engenhosamente enrolado e ocupa um espaço reduzido em comparação com o seu inteiro volume. Em todo o seu comprimento é forrado de uma cobertura aveludada, arranjada de um modo particular que muito se parece com a pelúcia, sendo esta aparência causada por pequenas elevações a que chamam *vili* intestinais e que operam como absorventes e segregantes.

O quimo, que já passou do estômago para o intestino delgado, percorre os 10 metros do tubo aveludado, entregando-se à ação da bílis e do suco pancreático, que, saindo do fígado e pâncreas, entram nos intestinos; depois, o quimo se submete à ação dos fluidos intestinais que se segregam do mesmo intestino delgado.

Êstes fluidos, além de amolecer e dissolver o quimo, e o processo químico causado pela sua presença, transformam-no em três substâncias, a saber: 1) peptona, que resulta da digestão das matérias albuminosas; 2) quilo, que resulta da emulsão das partes gordurosas; e 3) glicose, que resulta da transformação das substâncias amiláceas.

Estas três substâncias são absorvidas pela paredes do intestino delgado e conduzidas à circulação ou suprimento sangüíneo, e daqui enviadas a tôdas as partes do sistema.

Nós não nos referimos, nesta obra, à parte desempenhada pelo fígado, visto só termos por objetivo seguir o curso do bôlo alimentício pelo estômago e intestinos.

Depois de uma boa porção da massa alimentícia ter sido absorvida no intestino delgado, o equilíbrio — a matéria supérflua, o excremento — passa por uma abertura, conhecida por válvula íleo-cecal, para o intestino grosso ou cólon.

Esta pequena válvula é construída engenhosamente por maneira tal que dá ao excremento passagem livre para o cólon, impedindo, porém, a sua volta ao intes-

tino delgado. Acompanhemos esta matéria gasta no seu percurso pelo grande escoadouro do sistema — o cólon.

C. — *Cecum.* — O cecum é a extremidade grossa do cólon, um pouco adiante do ponto em que se lança o excremento, quando vem do intestino delgado. É uma cavidade redonda.

D. — *Apêndice Vermiforme.* — O apêndice vermiforme do cecum é um pequeno prolongamento em forma de verme, de que tira o nome, o qual, sendo inflamado, dá origem a uma enfermidade que se chama apendicite.

Esta pequena parte mede mais ou menos 9 centímetros de comprimento e o seu uso não é ainda conhecido.

Consideram uns que êle fornece um fluido necessário ao trabalho da lubrificação, enquanto que outros são de parecer que é vestígio de um órgão que sobreviveu a seu uso no curso da evolução.

E, F, G, H, I. — *O Cólon.* — O cólon forma o intestino grosso ou grande canal, que consiste em um tubo largo, grosso de cêrca de 1,65 m. de comprimento que se levanta como cólon ascendente (E) do lado direito do abdome, passa sôbre o intestino delgado como cólon transversal (F), desce ao lado esquerdo como cólon decendente)G), formando, então uma curva retorcida em forma de nó, conhecida por Curva de Sigmóide (H), ao lado inferior do abdome, convertendo-se, depois num pequeno tubo, conhecido como Retum, cuja seção final termina no Ânus (J), ou

abertura exterior e trazeira, por onde o excremento se lança do corpo.

O cólon é o maior escoadouro do corpo, por meio da qual a matéria gasta, o refugo, o excremento (conhecido como fezes ou matéria fecal) é conduzido para o ânus, donde é expelido por um movimento ou *passagem.*

Quando êste grande escoadouro vem a ficar embaraçado, segue-se a condição chamada prisão de ventre e outros males daqui tomam origem.

As paredes do cólon contêm canais delgados e obsorventes que tendem a reabsorver no sistema o venenoso e pútrido excremento ou matéria gasta, que a prisão de ventre deixou ficar ao longo do canal normal e que se acumulou na via, obstruindo-a. Assim os pequenos canais, reabsorvendo essa massa pútrida e fétida, torna limpo o receptáculo do cólon.

A capacidade absorvente das paredes do cólon é provada por sua capacidade de absorver drogas que foram injetadas nêle e cujos efeitos se manifestaram em alguns minutos.

Muitas vêzes, também o alimento é ministrado ao paciente e entra no cólon, no caso em que o estômago não se presta bem a recebê-lo. Assim, podeis ver que o cólon é incapaz de absorver a matéria impura que ficou atrás do sistema, nos casos em que se tornou embaraçado ou obstruído. Assemelha-se então à ação do canal de esgôto em vossa casa, quando tapado ou entupido.

Êste fato é ainda desconhecido pela maior parte do povo, que não sabe evitar os perigos da situação.

É do cólon que devemos ocupar-nos, principalmente nesta consideração da causa da moléstia.

Em nosso próximo capítulo, consideraremos minuciosamente esta parte.

CAPÍTULO V

O ESCOADOURO OBSTRUÍDO

Confiamos que vos demorareis neste ponto, e considerareis com vagar o nosso conselho; que haveis de ler, cuidadosa e inteligentemente, palavra por palavra, êste capítulo.

Pedimos isto para vosso próprio benefício, pois o que temos a dizer aqui é matéria de capital importância para o vosso bem-estar físico.

O que temos a dizer não é leitura agradável, pois a leitura, por si mesma, não se presta a recrear. Mas há muita razão em vos incitarmos ao estudo cuidadoso desta matéria, a fim de que, de uma vez por tôdas, possais ver-nos livres daquilo que realmente vos desagrada.

Vamos falar-vos do *escoadouro* que tendes dentro de vós e que deixastes sujo — descuido causado por vossa ignorância das leis naturais. Conservastes êste escoadouro em estado de imundície tal que tem envenenado inteiramente todo o vosso corpo e dado origem a grandes males, moléstias e sintomas que são a causa de vossos maiores sofrimentos.

Se duvidais disto, lêde-nos com atenção. Estômago azêdo, dipepsia, indigestão, apertos ou aflições de coração e outros males e sintomas provenientes da indigestão, têm origem grandemente, se não totalmente, no escoadouro embaraçado. O mau e fétido hálito, a pele suja, a língua pastosa, o estado febril, nervoso, muitos outros sintomas, nascem dêsse escoadouro em estado de putrefação, sujo e entupido, que tendes votado ao descuido, devido à vosso ignorância. Se duvidais disto, haverá, então, mais razão para que atentamente vos deis ao estudo dêstes assuntos. Lêde êste capítulo até o fim e vereis derruídas tôdas as vossas dúvidas.

O cólon, na maioria dos animais e pessoas que levam vida natural, está livre de embaraços ou obstruções, pois é freqüentemente evacuado por passagens naturais.

Dos chamados "civilizados", grande número ainda conserva raras vêzes o cólon em estado de bem funcionar, mas sete décimos sofrem de prisão de ventre em várias formas, em maior ou menor grau.

Relações colhidas dos hospitais onde se fizeram autópsias, mostram-nos que cêrca de quinhentos casos em que se procedeu ao exame do cólon, depois da morte do paciente, dêles só cinqüenta se encontram tendo aquela via em estado ou condição natural. A maior parte tinha o cólon obstruído por excrementos endurecidos. Os yogues hindus, há séculos, reconheceram já o fato que hodiernamente admitem os fisiologistas do Ocidente.

Mesmo entre pessoas que pretendem ter um movimento natural todos os dias, há, muitas vêzes, uma condição manifesta de obstrução ou embaraço do cólon.

Como escreveu o Dr. Forrest, uma autoridade americana, deve haver uma descarga todos os dias, mesmo mais do que uma, e assim mesmo a pessoa pode estar atacada gravemente.

Cumpre notar que a prisão de ventre significa carregamento do cólon.

Agora, se de uma extremidade dêste empaturramento sai diàriamente uma pequena quantidade, fica êle, ainda, repleto pelo enchimento da outra parte, e assim a prisão de ventre está presente e continua mesmo a despeito da descarga diária.

A descarga se faz sòmente da parte mais baixa do cólon.

Disse outra autoridade americana muito conhecida: "Os movimentos diários das tripas não assinalam a desobstrução do cólon; de fato, os piores casos de prisão de ventre que nós vimos, foram aquêles nos quais ocorreram os movimentos diários dos intestinos".

Por outro lado, alguns escritores médicos exprimiram já a sua surprêsa, depois de haverem notado, com admiração, a capacidade do cólon para receber o alimento.

Houve casos conhecidos em que, de um só cólon, se extraiu uma tal quantidade de massa, que só por si foi julgada suficiente porção para encher normalmente outros cólons.

As paredes daquele tubo ficaram inchadas e distendidas, tão grande foi a acumulação de matéria sêca e excrementícia de que se veio a empanturrar o canal. Casos há em que se contam de muitas pessoas que ficaram semanas inteiras com o cólon obstruído e sem movimentos.

Conta-se um caso em que o tratamento de uma prisão de ventre trouxe à luz caroços de cerejas que tinham sido engolidos havia meses.

Julgamos de muita importância chamar vossa atenção para os seguintes e horríveis casos do cólon obstruído, em que se acharam várias pessoas.

Não é, por certo, leitura agradável a que aqui se vos oferece, mas cada qual deverá conhecer possìvelmente as condições em que se acha, de maneira que todos pudessem vir a desfazer, por certas impressões daqui tomadas, as condições anormais, e assim tornar ao bom e natural funcionamento do órgão, o que só lhe trará saúde e bem-estar.

Aconselhamo-vos que não "salteis" nem trateis por alto êstes casos, mas que lhes presteis a atenção que merecem.

Refere o Dr. H. T. Turner, de Walla Walla, Wash., U. S. A., o seguinte e interessante caso:

"Em 1880, perdi um paciente com inflamação intestinal, o qual pedira a seus amigos, como um privilégio, que se lhe fizesse um exame *post-mortem*.

"Contentei-me com verificar várias e estranhas substâncias que se achavam próximas à válvula íleo-ce-

cal ou naquela parte, aparentemente inútil, chamada apêndice vermiforme.

"A autópsia descobriu uma quantidade de sementes de uva que enchia o mais baixo bôlso do cólon e a entrada do apêndice vermiforme.

"Pela observação do estado negro e mortificado em que se via o cólon, verificou-se que a minha diagnose havia sido correta.

"Abri o cólon em todo o seu comprimento de cinco pés e achei-o atufado de excremento que se incrustava nas suas paredes e dentro de suas dobras. Em muitos lugares, a matéria excrementícia se havia endurecido como pedra, obstruindo assim a passagem dos intestinos, o que lhe causava fortíssimas cólicas (como os seus amigos o confirmaram), as quais, em muitas ocasiões, se repetiam duas vêzes por mês, no ano, e só cediam quando se lhe aplicavam fortes doses dos mais poderosos medicamentos.

"Todos os médicos haviam concordado que o doente era atacado de cólica biliosa.

"Observei que essa matéria que incrustara às paredes do cólon se encontrava em todo o comprimento do mesmo, e que tal efeito era o resultado de acumulações, vindo-se a inferir, daqui, que a causa da morte do doente não era imediata, senão remota.

"A curva de sigmóide ou flexura ao lado esquerdo do cólon estava literalmente repleta de matéria e excedia o seu tamanho normal duplo.

"Cheia uniformemente estava a tripa, deixando apenas ver um estreitíssimo orifício da largura de um

mínimo, por onde dava passagem a tôda a matéra fecal recente.

"Na parte mais baixa da curvatura sigmóide, quase ao descer para o reto, à esquerda superior antes de tornar para a direita, se viam umas bôlsas cheias de matéria excrementícia dura absorvida, nas quais jazia uma grande quantidade de ovos de vermes e, dêste, outra quantidade que, por certo, lhe roía a membrana mucosa sensitiva, causando-lhe, então, sérias inflamações no cólon e em suas partes adjacentes.

"E procedendo-se a uma recente investigação estabeleceu-se, de fato, que foram os vermes a causa de suas hemorróidas, que durante anos o atacaram.

"Finalmente, o seu cólon, em todo o seu comprimento, se achava em estado de inflamação crônica. Contudo, êste homem se considerava em bom estado de saúde a ponto de engolir inteiras sementes de uva e outros grãos, e não se ter dado ao trabalhos de segurar a sua vida em uma das melhores companhias da América".

O Dr. Turner, depois de levar a têrmo uma extensa série de investigações no mesmo caminho, com assustadores resultados, justificou-se, exclamando que cêrca de sete décimos de adultos humanos foram vítimas de idêntica enfermidade, pôsto que em graus diferentes.

Êle achou que os cólons de uma grande maioria de casos examinados deram resultados que correspondem inteiramente aos observados nos típicos notados acima.

Certo médico de Chicago, em um artigo publicado no "Examinador Médico", dá-nos o seguinte resultado extraído de suas investigações:

"As membranas musculares dos intestinos são circulares e longitudinais.

"No intestino grosso, as fibras longitudinais são, proporcionalmente, mais compridas que as do intestino delgado. O seu maior comprimento permite a formação de células ou cavidades que se tornaram a sede de acumulações de matérias fecais, muitas vêzes desprezadas pelo médico. É fato fora de dúvida que estas cavidades do cólon contêm pequenas acumulações de matérias fecais que aumentam em semanas, meses e anos. A sua presença produz sintomas que variam de todos os modos das pequenas às mais diversas inflamações catarrais e, em muitos casos, graves perturbações reflexas.

"Quando só as cavidades estão cheias de matéria, o canal principal do cólon não é perturbado.

"Ocasionalmente, uma cavidade pode alargar-se e encher-se de fezes, assumindo mesmo tamanho de uma cabeça de feto, podendo ser tomado por um tumor ovário ou alguma maligna excrescência de um órgão abdominal. A parte do cólon mais comumente sujeita a dilatar-se é a curva sigmoidal e o *cécum*.

(Veja-se o diagrama neste livro).

"As acumulações podem fazer-se em outra parte qualquer do cólon. O cólon ascendente enche-se muito mais na vida do que o que dêle nos relatam os livros.

"Pode-se dizer, de fato, que as acumulações crônicas são muito mais vêzes encontradas no cólon ascendente do que no descendente, o que é contrário às assserções dos autôres.

"Quando as acumulações são grandes, o pêso aumentado do cólon tende a deslocá-lo.

"Em tais circunstâncias, o cólon transversal pode descer até o pélvis.

"O cólon de um adulto pode encher-se de modo a apresentar uma circunferência de trinta centímetros.

"Estas acumulações variam de densidade; podem endurecer-se de forma a resistir a uma faca e assim ser havida por pedras de bílis. A massa pode ser de tal forma aumentada que causará pressão a qualquer dos órgãos localizados no abdome, chegando a impedir suas funções. Assim, pois, podemos sentir pressões no fígado, que lhe suspendam a secreção da bílis; ou nos órgãos urinários paralisando as suas funções.

"Casos narrados de acumulações chegaram até a exceder a credulidade humana. Já foi retirada do cólon e do reto matéria bastante para encher uma celha comum. Sem dúvida, quantidade tal só pode ser justa em casos especiais. Não é certamente para êstes que eu chamo a vossa atenção no correr desta obra, porquanto nenhum médico, só pelo exame do fato, pode dar com a matéria, quando ela se acumula em excesso.

"É para as menores acumulações particulares, as acumulações que vemos na miaoria do povo, que eu desejo chamar vossa atenção.

"Há muita gente, por certo, cujos intestinos se movem diàriamente; mas a côr de sua compleição, a condição de sua língua e, sôbretudo, a côr de suas fezes, são provas seguríssimas de que são vítimas da dureza do ventre.

"O movimento diário das tripas não é sinal de que o cólon trabalha normalmente; nos piores casos de prisão de ventre vemos que as tripas às vêzes se revolucionam. A diagnose das acumulações de massas fecais forma-se pela côr apresentada das descargas diárias.

"A côr preta ou verde carregadamente escura indica que as fezes são já antigas. Uma pronta descarga de alimento refugo indica-se pela côr amarelada. A absorção de fezes do cólon acarreta graves e diferentes sintomas; entre outros, a anemia (ou falta de sangue), com seus resultados incômodos, compleição amarela ou pálida, com suas manchas, língua pastosa ou grossa, hálito fétido e a membrana suja.

"Tais pacientes são atormentados por fermentações digestivas. Resulta disto uma distinção flatulenta da caixa do peito, a qual, em casos excessivos, lhes torna a respiração acelerada e curta, pulsações irregulares do coração, má circulação no cérebro, vertigens e dores de cabeça.

"A distensão do cecum ou flexura de sigmóide oprimida pode causar hidropsia, entorpecimento ou cãibras, à direita ou à esquerda da extremidade baixa".

Assim chegaram os fisiologistas ocidentais a verificar aquilo que os yogues da Índia ensinaram há séculos, naquela parte a que chamaram *Hata-Yoga.*

Como o leitor verá por sua vez, as condições que tornam a aplicação do banho interno uma necessidade, nascem de uma violação das leis fundamentais da Natureza sôbre as evacuações normais, e provêm dos costumes desnaturais da vida a que chamamos civilizada.

O homem, em seu estado natural, vive de mãos dadas com a Natureza.

Êle atende aos chamados dela tal como fazem os animais, e, conseqüentemente, está livre dos efeitos que se originam de uma anormal retenção de excremento no cólon.

Êle não necessita das lavagens internas, porque aquelas péssimas condições não existem no seu caso.

Mas, agora que tais condições prevalecem, é necessário que a ciência nos preste mão amiga, dando-nos um método com o auxílio do qual possamos remover as obstruções que se forem acumulando em nós, e ao mesmo tempo tirando-nos a possibilidade de qualquer perturbação.

Talvez a pior feição de um cólon empachado é aquela em que dá lugar a inumeráveis germes de enfermidades que são absorvidos pela circulação e que, destarte, são levados a tôdas as partes do organismo, envenenando e infeccionando os vários órgãos e partes.

Alguns investigadores eminentes cuja atenção se dirigiu para êste ponto capital, descobriram que a maior parte das condições anormais e mórbidas do sistema humano, manifestada com várias moléstias (sintomas reais de causas fundamentais), tiveram origem de germes envenenadores, que se criaram e desenvolveram entre as podridões excrementícias. Êstes germes foram gerados na matéria podre e absorvidos pela circulação, donde passaram por tôdas as partes do sistema, arrastando consigo as sementes do mal, o abatimento e a própria morte.

Donde vemos que, em vez de tratar os sintomas, seria imensamente melhor e mais prudente cortar-lhes a raiz e remover as condições que acarretaram os vários incômodos.

Imagine-se uma cidade que permitisse uma semelhante condição em seus vários escoadouros — uma imundície tal que levasse suas deletérias exalações a tôdas as casas!

Nessas circunstâncias, não se levantaria o povo em massa para buscar um processo por meio do qual pudesse conjurar o perigo?

Por que se descura a pessoa do escoadouro que traz consigo, a ponto de deixar acumular-se tôda a escória apodrecida?

A causa dêste desleixo, vemo-la na ignorância da verdade das coisas. Por isso, tem êste livro o propósito de lançar luz na matéria, para que o povo remova semelhantes condições anormais e volte à vida natural donde se apartou.

Há uma grande quantidade de sangue infeccionado que contamina a fonte da vida.

É a pressão sôbre o intestino delgado e do estômago originada do carregamento do cólon, impedindo a passagem do alimento pelos canais naturais, que faz as indigestões, dispepsias, etc.

Sendo a massa retida no estômago e intestino delgado mais que o tempo conveniente, entra a fermentar e produz substâncias ácidas, que ajudam a envenenar o sistema, causando pressão no coração, azedumes no estômago, etc.

O fígado, os rins e os pulmões infeccionam-se quando a sua função se acha alterada.

Alteradas estas partes, segue-se a febre e o sistema começa a sofrer debaixo de condições desnaturais.

Possui a Natureza os rins e a pele, por cujo meio ela elimina as impurezas do sistema; porém, mais cedo ou mais tarde, estas partes tornam-se cansadas e abatidas. A pele torna-se suja, imunda, cheia de erupções.

Estas coisas e muitas outras nascem de um cólon entupido. Limpo êste, os vários "sintomas" e as "moléstias desaparecem.

Para resumo do aqui exposto, poderíamos dizer que um cólon empachado traz condições em que o sangue se envenena, e como o sangue é a base de todo o edifício físico, a Fonte da Vida, podeis prontamente ver que, se conseguirdes remover o obstáculo venenoso que impede a corrente da vida, esta fluirá pura e livre,

trazendo a saúde, a fôrça e o poder, em vez de enfermidade, abatimento e morte.

Não é, pois, êste assunto de capital importância para justificar-nos, chamando a vossa atenção para êle com o maior empenho, em vista dos casos horríveis que temos presenciado?

Mostrando-vos o mal, apressamo-nos agora em oferecer-vos o meio de o debelar.

CAPÍTULO VI

O BANHO INTERNO

Uma pessoa, impressionada com a verdade dos fatos narrados no capítulo precedente, dirá:

"Ai de mim! eu devo, de vez, afastar esta condição horrível — devo apressar-me em limpar o escoadouro obstruído que me tem causado tanto sofrimento".

Então, antes de conhecer um método são, ela tem de lançar mão das purgas, catárticos, laxativos, quando não de pílulas, pós, xaropes, "águas" e outras coisas, conforme seu alcance ou sua necessidade de compreensão clara.

Tal é a tendência natural do povo que se habituou a crer na ação das virtudes medicinais sôbre a "função intestinal" — vítima, por certo, de tal hábito.

Mas êste caminho não a leva a bom têrmo: há métodos melhores e mais racionais.

Consideremos a matéria por um momento.

Que é um catártico?

Muitos dirão: "Um catártico é um purgativo brando".

Mas que é um purgativo?

A definição é: "Um remédio que purga".

E que significa uma "purga?"

A definição é: "A limpeza dos intestinos por meio de freqüentes evacuações".

A definição soa bem — "limpeza dos intestinos". E se assim é, como purga e limpa um remédio purgativo?

Para muitos, esta questão pode parecer ridícula, mas aquêles que investigaram o assunto, reconhecem-na como eminentemente oportuna, e sabem que a resposta surpreenderá a maioria do povo. Vejamos:

Em primeiro lugar, a maioria do povo parece julgar que um purgativo age de alguma forma misteriosa, por um poder peculiar, próprio, removendo as obstruções das tripas por sua própria fôrça, virtude e poder. Isto não é certo, pois o purgante não tem tal poder em si. Êle nada pode aludir pela ação mecânica, nem mesmo pelo poder químico agindo sôbre a matéria fecal. O que realmente acontece é que a medicina purgativa contém, em si, elementos que são repugnantes ao estômago e aos intestinos, e que agem sôbre êles como irritante e detestável elemento químico.

A Natureza, apressando-se em livrar-se da irritante substância, removendo-a, gera certo líquido que amolece e afrouxa a passagem e, provocando uma contração das paredes do estômago e dos intestinos, forçam a expulsão da matéria do sistema.

O efeito da purga é causado pelos esforços instintivos da Natureza para arrojar do sistema uma substância importuna e nociva. Iguais esforços emprega ela em expulsar do sistema vários outros venenos, por diferentes canais, pelos rins, pela pele ou por outra qualquer passagem mais pronta e ligeira.

Os apertos e puxos provocados pelas purgas são de ordem das cãibras causadas pelos venenos agindo no estômago das vítimas.

Um purgativo é algo semelhante ao mais moderado dos venenos.

Sem dúvida, lançando de si o veneno purgativo, a Natureza arroja com êle uma grande quantidade de massa fecal amolecida pelos líquidos.

Êste é o caso.

Mas um cólon embaraçado não se limpa por êste processo.

O uso dos purgativos é desastroso em muitos sentidos.

Bem ponderou um notável médico inglês, quando disse:

"Não há costume tão pernicioso e contrário à digestão gástrica como o uso das drogas purgativas, e, contudo, nada há mais comum".

Os purgantes irritam o estômago e os intestinos, provocando uma precipitação de matérias contrárias ao regular e bom funcionamento da Natureza.

O costume dos purgativos adquire-se e, depois de certo tempo, já os intestinos recusam funcionar regularmente e não cedem, a não ser ao recurso des-

natural das pílulas, xaropes e águas aperientes, de efeitos tão desastrosos.

Além disso, a ação purgativa tende a obrigar a natureza a secretar e excretar uma excessiva quantidade de líquidos, a fim de se libertar da droga. Esta dispersão fluídica se pode provar do fato da fraqueza extrema que sente o paciente depois de purgado. Esta fraqueza não provém da libertação da carga excrementícia, senão que é causada pela dispersão irreparável dos fluidos vitais do sistema.

Além das objeções acima exaradas contra o uso dos purgantes, há a notar ainda outra igualmente importante e que versa sôbre a consideração do objeto principal, isto é, a expulsão da matéria fecal acumulada nas vias intestinais.

Como já dissemos no capítulo precedente, deve haver uma passagem normal nos intestinos donde não se evacuaram as massas fecais.

Uma pessoa pode ter um movimento diário e, todavia, padecer de prisão de ventre, assim como pode perfeitamente parecer robusta e, no entanto, sofrer do mesmo mal.

Para maior lembrança, diremos, e uma vez por tôdas, que a prisão de ventre significa entupimento ou obstrução do cólon, e não simplesmente estreiteza ou dificuldade de passagem.

Sem dúvida, a Natureza faz um grande esfôrço para se livrar da matéria de refugo e esforça-se por conservar aberto um pequeno canal por onde se escoe tôda a massa excrementícia do cólon, forçando, assim, os intestinos a uma descarga diária.

E quando se toma uma dose de um remédio purgativo, a corrente passa pelo canal e arrasta consigo só uma pequena parte de matéria.

Resta, portanto, mais alguma coisa a fazer para a completa expulsão da massa amontoada no cólon. Deve-se fazer uma boa e total lavagem do cólon, de modo a tornar essa via desimpedida e livre.

E é para êste ponto capital que eu chamo a vossa atenção no decorrer dêste assunto.

Se tendes um cano ou canal entupido de acumulações infectas, que é que vos cumpre fazer?

A resposta é simples: lavá-lo, sem dúvida, por meio de mangueira ou bomba.

E quando vos perguntamos:

"Que fareis para limpar o vosso grande canal que enche quase ou tôda a parte de vossa cavidade abdominal e se fêz tão repleto, calcado e entupido de matéria fétida que já vos empesta o sistema todo e torna vossa transpiração e vosso hálito insuportáveis? Que fareis em semelhante caso?"

Desobstruí-lo, sem dúvida! será a vossa resposta. Sim, esta é a resposta. *Desobstruí-lo!* Tal é o processo levado a efeito pelo *banho interno,* de que agora nos vamos ocupar.

O princípio do *banho interno* ou *lavagem do cólon* foi alvo da atenção de vários escritores ocidentais e mestres sob o ponto de vista da Higiene, e do público em geral durante os últimos vinte anos, recebendo os benefícios de uma acurada observação.

Várias pessoas, em diferentes partes da América, reclamaram a honra da descoberta dêsse processo, mas o fato é que todos lutaram com o problema, por seu turno, e por conseqüência, todos têm direito ao mesmo grau de crédito.

Não obstante, como uma matéria de fato, não é senão por "descobrimento" de uma coisa já há muitos séculos descoberta e conhecida dos antigos hindus e outros povos orientais que praticaram semelhantes processo. É sabido que os antigos árias receberam as suas primeiras lições sôbre esta matéria de uns pássaros de bico comprido, dos países orientais, os quais, diz-se, praticavam êste método tôdas as vêzes que se constipavam, após haverem comido certas bagas que crescem naquelas partes.

Sustenta um dos velhos escritores que tal método foi escolhido de uma observação dos hábitos dos tais pássaros longirrostros que se criam às margens do rio Ganges. Observou-se que êsses pássaros metiam o bico na água, enchiam-no de uma certa porção do líquido e o introduziam no ânus, para, destarte, provocar uma ação benéfica nas tripas.

Dizem que têm um costume semelhante várias espécies da família das narcejas.

Escreveu Plínio que o hábito das aves despertou nas pessoas o uso dos clisteres, sendo os primeiros imitadores os antigos doutôres do Egito. Por outro lado, certos historiadores chineses reclamam para si a honra do invento. Assim, pois, a prática parece ser universal e ter tido a sua origem nos tempos remotos.

Mas há uma grande diferença entre os métodos ocidentais da aplicação da seringa e os métodos hindus.

Os métodos comuns do Ocidente consistem em ministrar uma pequena quantidade de água morna por meio da seringa no reto, ou mais baixa extremidade do cólon, limpando, assim, aquela região dos resíduos que a obstruíam. Sem dúvida, é isto uma excelente coisa e preferível ao uso dos catárticos, etc.; mas os métodos hindus vão além e obtêm, ainda, maiores resultados. O *banho interno,* que é conhecido, muitas vêzes, pelo nome *lavagem do cólon,* consiste numa injeção de dois quartos d'água quente no cólon, donde remove a massa acumulada e limpa as fezes que aí estavam envenenando o sistema. Destarte, a água tende também a desembaraçar os rins, como já tivemos ocasião de ver.

Agora, tudo isto parece muito simples. Aquêle que não cuidou da matéria pode considerar que um processo tão simples e fácil não deixaria de ser examinado, há tantos anos, pelos médicos e higienistas e que, por isso, "deveria haver alguma coisa desarrazoada no dito porcesso".

Mas, ah! Como muitas outras coisas, é extremamente simples pensar como as sumidades médicas, nestes vinte séculos passados, principalmente os profissionais do Ocidente, não trataram de prevenir os perigos que resultam de um cólon obstruído.

Alguns médicos e outros que conheceram e trataram a matéria com interêsse foram apupados e havidos por charlatães, e era ridículo ir de encontro à opinião, enquanto se não aumentasse o interêsse da profissão pelo "conhecimento da matéria". Só então devia

a investigação apresentar como certa a excelência da idéia e do método.

Muitos americanos que seguiram o Sistema Thompson de medicina, obra de sessenta anos, mais ou menos, e que obtiveram excelentes resultados da "transpiração e o vômito", por cujo meio expulsavam do sistema a matéria venenosa que não havia sido eliminada e lhe causava graves incômodos, combinaram, com o seu, outros métodos, a saber, o do "grande clister" e o da "injeção" d'água quente no reto e cólon, com a ajuda de seringas comuns usadas naqueles dias. A porção injetada no reto era usualmente cêrca de um quartilho, mas algumas pessoas mais radicais aventuraram injetar no cólon uma *quarta* (*) de água, coisa esta que foi havida por um "heróico tratamento", estando fora do uso das clases médicas e do público em geral.

Cêrca de 1850 ou em anos um pouco anteriores o Dr. Joel Shew publicou um pequeno tratamento denominado: *A Cura Manual pela Água*, no qual recomendava uma injeção cheia.

Diz êle, entre outras coisas:

"Por meio de uma lavagem dos intestinos se promove a ação peristáltica de todo o canal, e pela absorção ou transudação da água a unidade e a dissolução do conteúdo, ficando, destarte, tôda a região abdominal completamente desembaraçada pelo mais brando e benéfico dos fluídos — a água pura".

(*) Medida inglêsa de pouco mais de 1 litro. – (N. do T.)

E mesmo antes dêsse tempo — cêrca de 1825 — o Dr. Priessnitz, o eminente médico e defensor da *cura pela água,* menciona esta como sendo, entre todos os demais agentes, a que produz os mais satisfatórios resultados,

Mas êstes primeiros profissionais e escritores não descobriram a idéia fundamental dos hindus, a saber: a freqüência e o perigo de um cólon obstruído.

O método que proclamaram só visava a parte baixa do cólon, particularmente a curva sigmoidal, aquela torcedura do cólon antes que venha dar no reto. (Veja-se o diagrama).

Assim, pois, os seus métodos, ainda que excelentes, não procuraram a fonte real do mal, exceto acidentalmente.

Talvez o primeiro investigador ocidental que encarou o valor e a importância do método da cura pela água foi o Dr. Wilford Hall, da cidade de Nova Iorque, clérigo e cientista, autor de várias obras sôbre religião, ciência e filosofia.

O Dr. Hall sentia-se abatido e, em seus não pequenos esforços para recuperar a saúde, pôs em prática vários processos. Acidentalmente, a sua atenção foi dirigida para o cólon e não tardou em descobrir a causa dos seus padecimentos. Principiou o seu tratamento e os resultados surpreenderam-no. Em pouco tempo, pôde recuperar todo o seu vigor e saúde. Aplicou o seu método em muitos amigos e conhecidos, com resultados semelhantes.

Finalmente, sentindo que uma tal descoberta iria beneficiar o publico em geral e sendo altamente dotado daquele instinto comercial dos americanos, enfeixou, em 1880, suas experiências e método num pequeno volume, a que deu, modestamente, o título de *Sistema de Saúde Pelo Dr. A. Wilford Hall.* O autor vendeu milhares do seu Sistema pelo preço corrente de $4,00 no princípio e por $2,00 cêrca de dez anos depois.

Por meio dos esforços do Dr. Hall, milhares de famílias travaram conhecimento com a *lavagem do cólon* e muitos são os que o tiveram e passaram a outros; todavia, há milhões de pessoas que carecem dêste conhecimento hoje, não tendo jamais ouvido falar de semelhante processo!

Outro médico e antigo mestre dêste método foi o Dr. H. T. Turner, de Walla Walla, Wash., de quem já tivemos ocasião de falar no precedente capítulo.

Mas, como outros métodos, o sistema de valor, o da *lavagem do cólon,* foi muito encarecido por muitos dos seus mais extremados advogados, chegando êstes a bater demasiado nesta tecla, de maneira que alguns foram ao exagêro e aconselharam mesmo ao paciente que se não apoquentasse com os movimetnos naturais dos intestinos, se não que repetisse o processo da lavagem uma ou duas vêzes por semana, para, destarte, conservar limpa a passagem. Contra êsse excesso protestamos. Consideramos uma condição desta ordem evidentemente anormal e desnatural, tanto quanto o uso das pílulas, e aconselhamos uma reação contra tal fanatismo.

De fato, nada se ganha com desprezar os métodos da natureza; antes muito se perde.

Se os homens vivessem uma vida natural, nehuma necessidade teriam dos banhos internos. Mas tanto se afastaram das suas condicções naturais, deixando que o cólon se obstruísse, que hoje se vêem forçados a lançar mão de um processo que remova de si tão grande incômodo. E nenhum outro processo sabemos melhor que o da *lavagem interna,* cujo uso recomendamos.

Porém, depois que a condição normal se restabelecer, é conveniente que se ponha de lado o método (exceto para uso ocasional, como já dissemos) e deixar que a Natureza faça seu ofício, assistida pelos líquidos tomados durante o dia e da água que se bebeu.

Assim, podeis ver que não aconselhamos o uso constante do banho interno em forma de lavagem do cólon — antes, insistimos no contrário.

Mas antes que a Natureza volte a estabelecer a sua regularidade, o cólon deve ser lavado e limpo e assim pôsto em condições de fazer as suas funções normais.

MODO DE APLICAÇÃO DO MÉTODO

O método do *banho interno* ou lavagem do *cólon* é extremamente simples.

Aquêles que se serviram ocasionalmente das injeções ou clisteres, não necessitam de nenhuma instrução adicional.

Para aquêles, porém, que nunca administraram uma injeção, damos aqui alguns esclarecimentos.

Todos os que se familiarizaram com a injeção comum, devem lembrar-se de que há uma diferença radical entre as teorias em que se baseiam ambos os sistemas.

O método mais antigo das injeções assenta sôbre a idéia de que houve uma acumulação de matéria fecal no reto e na curva ou flexura sigmoidal que se acha mais acima. (Veja o diagrama). Por essa razão, não há necessidade nenhuma de se injetar mais que água suficiente para desalojar a massa.

Achou-se que meia canada de água era suficiente para êste fim. O reto e a curva sigmoidal podem limpar-se por uma injecção de meia canada a uma quarta (*) de água quente.

De fato, é o que se assenta em sua capacidade. Maior porção tem lugar acima da flexura sigmoidal.

Os velhos aplicadores do sistema da cura pela água duvidaram que a água pudesse ser injetada acima dêsse ponto, exceto por uma grande pressão.

Duvidaram por todos os modos, de uma sábia tentativa neste sentido, tão influenciados se viam pela crença de que a obstrução confinava nas regiões de seu tratamento.

Mas reconhecendo os últimos investigadores que o cólon poderia, de fato, tornar-se obstruído e incrusta-

---

(*) Achei prudente deixar aqui inteiro o pensamento do autor. A "quarta", como atrás dissemos, é medida de pouco mais de um litro. — (N. do T.)

do ao longo do seu canal, e considerando que uma grande porção de água seria fàcilmente injetada naquela via começaram a fazer conhecido o processo.

Dois quartos de água eram geralmente a quantidade que se exigia, ainda que muitos entusiastas aventurassem três quartas (depois da prática) e o Dr. Hall chegou até quatro quartas, todavia, ou um *galão* (*) em seu regular tratamento.

Mas, pessoalmente, não aprovamos esta grande quantidade. Pensamos que duas quartas farão o trabalho tão bem ou, melhor, com menos inconveniência e incômodo.

De fato, aconselhamos primeiro uma injeção de uma quarta e, com pouco mais de tempo, ir-se-lhe aumentando o volume até chegar a duas quartas, medida esta que deve continuar inalterável.

A *Seringa.* — Uma seringa ordinária de mão responde ao mesmo propósito e pode ser adquirida na drogaria por maior ou menor preço, conforme a sua qualidade.

Porém, melhor resultado pode obter-se por meio de um irrigador suspenso de um lugar alto, donde possa jorrar a água com fôrça.

O *Processo.* — O fim do clister é simplesmente lavar o reto; para isso basta um quartilho de água injetada, que desaloja todo o excremento ali acumulado.

(*) Medida inglêsa de 4½ litros. — (N. do T.)

Mas para a *lavagem do cólon,* temos que injetar a água no reto, gradualmente, de maneira que ela traspasse a flexura sigmoidal e vá ter a outras partes do cólon. É conveniente que, depois de injetado, se retenha o líquido por um espaço de tempo razoável, para que êste amoleça e dissolva a matéria fecal.

A *Posição.* — Ponde-vos na posição que mais vos agrade.

Muitos tomam a injeção de joelhos, outros deitados. Nesta última posição, aconselhamo-vos manter-vos deitado do lado direito, em vista de ser esta a indicada pela própria posição do cólon.

A *Injeção.* — Introduzi a ponta da seringa no ânus. (Um pouco de vaselina ou outra untura torna o processo mais fácil).

Deixai, depois, que a água corra vagarosa e gradualmente. Se fordes um principiante, experimentareis um desejo instintivo de verter a água de uma vez. Porém um pouco de exercício do poder de vossa vontade vos tornará apto a resistir, particularmente se interrompestes o curso por um momento, sem terdes, todavia, afastado do lugar o bico da injeção.

A corretne restabelecer-se-á, passado um momento. Se experimentardes maior desejo de verter a corrente, podeis descarregar a água com tudo o mais que ela contém e prosseguir a injeção. Um pouco de prática será suficiente para vos remover tôda a dificuldade.

Como dissemos, uma quarta de água é o bastante para o primeiro ensaio.

Depois desta ter sido injetada, ficai quieto, em uma posição cômoda, passando de leve a mão sôbre o abdome. Êste processo tende a favorecer a parte numa ação mais eficaz e pronta.

À noite é o tempo mais favorável para a aplicação do método. Todavia, muitos preferem a manhã.

A *Água*. — A mais conveniente temperatura da água para uso das injeções deve ser regulada pelo contato da mão. O grau de calor preferido será o que a mão pode resistir confortàvelmente. Será aquela mesma temperatura que usais em vossos banhos quentes.

Final. — Ao sair da água, não vos incomodeis. Deixai passar algum tempo. Achareis, primeiramente, que ainda resta uma porção a sair, cuja expulsão pode, com excelente meio, ser auxiliada por uma massagem no abdome, levada da direita para a esquerda.

Alguns minutos depois, concluireis a operação.

Sentireis, todavia, ainda uma inclinação a lançar uma última porção, particularmente se destes alguns passos.

A primeira lavagem do cólon que fizestes será para vós uma surprêsa, ao perceberdes a massa de matéria fecal que vos embaraçava aquela via, causando-vos tamanhos incomôdos.

Em alguns casos, saem grandes pedaços de excremento, de um esverdeado do cobre. Em outros, são prêtos como carvão.

Em todos, notareis o perigo que correstes, trazendo tão horripilante carga dentro de vosso cólon e envenenando o vosso sistema.

Efeitos Sôbre os Rins. — Algum tempo depois da lavagem, vireis a notar que maior porção de água foi ter aos vossos rins, passando do cólon para ali por meio da absorção.

Aconselham alguns profissionais que, depois da passagem final da água pelo reto, deveis injetar uma pequena quantidade de água quente. O resultado de tal prática é que, tendo-se injetado a água, uma porção dela será tomada pela absorção e irá aos rins que receberão uma benéfica lavagem.

Notas Gerais. — Muitos dos que praticaram êste tratamento acharam que, em casos de extrema congestão do cólon, a adição de uma colher (das de sopa) cheia de vasilina dará um excelente resultado, tendo esta por fim amolecer a matéria e lubrificar as paredes do cólon, etc.

Perguntarão muitos se o tratamento não é debilitante. A êstes responderemos que a experiência de excelentes médicos mostrou que o efeito é contrário; que o paciente, depois da aplicação do método, adquiriu um aumento considerável de vitalidade e, que esta se estende a todos quantos por si experimentaram, chegando à restauração de tôdas as suas condições normais.

O usa das lavagens não enfraquece os intestinos; antes, restaura as funções normais, em razão de remover a matéria obstruente.

O que é natural é perguntar-se: — "Como deve êste tratamento ser feito? Eis a resposta: — "No começo, deveis aplicá-lo três noites a fio. Depois, três vêzes, *uma noite sim, outra não;* mais três vêzes *cada três noites* e por fim, três vêzes durante a semana".

Passada esta fase, entrará o paciente numa condição normal, se seguir as nossas instruções dadas no capítulo precedente, que tratam da absorção de uma porção suficiente de líquidos, capaz de limpar o cólon e mantê-lo em perfeita condição.

Àquêles que não fazem suficiente exercício ou que não saem de casa ou que, por qualquer meio, não levam uma vida regular ou natural, eu aconselho a usarem um tratamento mensal, a fim de evitar uma volta às velhas condições. Seria prudente escolher, para êsse fim, um certo dia particular, no princípio ou meado do mês, conforme a necessidade ou conveniência de cada um.

Muitos seguidores desta forma de tratamento recomendam que, depois que se completa o tratamento de água quente e o conteúdo do cólon foi lançado totalmente, é de bom aviso injetar-se uma pequena quantidade (um quartilho) de água morna no cólon, para que esta lhe dê vigor e fortaleça as partes adjacentes.

As qualidades tônicas das buchas ou tratamento de água morna, após a aplicação da quente, são assaz conhecidas.

Muitas pessoas friccionam-se com uma esponja morna depois do banho. O uso das duchas ou chuveiros depois do banho é dos turcos. Mencionamos isto a título de intrução para aquêles que o preferem.

Não é, porém, uma prática necessária e pode bem dispensar-se sem nada se perder.

CAPÍTULO VII

A PELE

A maior parte das pessoas que se familiarizaram com a sua estrutura física, estão aptas a pensar que a pele é uma cobertura destinada pela natureza a proteger os tecidos contra as irritações ou danos das substâncias ou objetos exteriores.

Mas a pele tem várias funções, tôdas elas importantes. E são:

(1) A cobertura e proteção das partes internas do corpo;

(2) Levar as sensações ao cérebro, ao longo do sistema nervoso, por meio dos sentidos do tato, etc.;

(3) Regular a temperatura do corpo;

(4) Excretar os produtos gastos do sistema:

(5) Absorver as substâncias que se apresentam à superfície;

(6) Servir de acessório ao órgão da respiração.

Combinadas estas funções, torna-se a pele uma aliada de valor acessório às tripas, rins, pulmões, fíga-

do, etc., e, conseqüentemente, uma importantíssima parte do sistema.

As principais autoridades falam da pele como sendo a mais poderosa proteção do corpo contra os danos dos objetos e substâncias internas e externas.

Compõem a pele de duas camadas distintas, a saber: (a) derme, também conhecida como *Cuta Veris,* ou verdadeira pele; (b) epiderme, cutícula ou película.

A derme ou pele pròpriamente dita, é a camada mais funda ou *stratum* da pele, e compõe-se de uma espécie de tecido denso em que se assentam as fibras musculares, o sangue e os vasos linfáticos, os nervos, as glândulas sudoríficas, etc., e o cabelo com seus folículos. Deita-se sôbre o tecido subcutâneo do corpo, que contém a maior porção dos vasos sangüíneos, linfáticos, nervos, músculos e parte gordurosa.

A epiderme ou cutícula assenta sôbre a superfície ou parte exterior da derme e compõe-se inteiramente de células carecendo de nervos, vasos sangüíneos, etc. A epiderme está constantemente expelindo as suas células mortas em forma de escamas sêcas e finíssimas, e dando lugar a outras vivas. Êste suprimento de células é feito pela derme que as forma, arranja e puxa para cima.

Estas células da epiderme endurecem, secam e aplainam quando emergem à superfície. Não tendo nervos, a epiderme não sente dor, e não havendo vasos sangüíneos, não sangra quando ferida.

Quando sentirdes a picada de um alfinête e que a ferida sangra, a epiderme rompeu-se e a derme foi alcançada.

Com certeza, um grande número de escamas da cutícula ou epiderme é lançado fora ou expulso todos os dias.

Milhares dessas tenuíssimas células se desprendem do corpo cada vinte e quatro horas.

Elas são tão pequenas que as não podemos perceber separadas do grupo.

Damos com elas quando se acham pegadas ao corpo pelo efeito da transpiração, o óleo do sistema, etc. Mudam-se quando nos banhamos; deslocam-se quando lhes aplicamos a mão ou a vestimenta úmida.

Médicos e enfermeiras que trataram a ferida de um membro, vos dirão que depois de tirar o emplastro aplicado à parte durante um número de dias, acharam nêle uma porção de pó emitido da epiderme, o qual não é mais que um amontoado de células de que já vos falamos.

Considerando a primeira função da pele já mencionada atrás, isto é, a de cobrir ou proteger os tecidos sensitivos internos, deparamos com uma obra admirável da Natureza.

É a pele admiràvelmente branda e suficientemente resistente.

Podemos dizer dela que reúne e combina em si, admiràvelmente, a maciez da sêda e a resistência do couro. É notàvelmente flexível e forte.

Faz ràpidamente o reparo de suas partes e lança constantemente fora de si as matérias gastas ou resíduos. É uma armadura admirável, adaptada a seus fins.

Considerando a segunda função, isto é, a de veículo da sensação ao cérebro, pelo sentido do toque, defrontamos com uma admiràvel adaptação a seu fim. Um momento de consideração basta para vermos que a grande variedade de avisos sensitivos que recebemos pelos sentidos do tato, nos vêm por intermédio da pele. Milhões de nervos sensoriais terminam na pele. É, pois, por meio desta que "sentimos" o contato dos objetos externos. Por intermédio dela ficamos conhecendo se as coisas são duras ou brandas, ásperas ou lisas, e o caráter de resistência que nos oferecem.

Há pequenos sítios em nossa pele que registram o calor e o frio.

Ensina-nos a Fisiologia estranhas coisas acêrca dêsses "sítios de calor" e "sítios de frio", que, por certo, não entram em nossas presentes considerações, mas que ligeiramente tocamos em nossa passagem.

Considerando a terceira função da pele, isto é, a de regular a temperatura do corpo, achamos que é maravilhosamente adaptada ao seu ofício.

A sua rêde vascular é tão extensa que é capaz de fornecer, em casos de necessidade, cêrca de metade do suprimento de sangue a todo o sistema, protegendo, assim, a superfície do corpo dos efeitos de um frio intenso.

A "reação" ou curso de sangue na superfície da pele, que sentimos depois de tomarmos um banho de água fria de imersão, é uma demonstração evidente desta função.

Por outro lado, temos a função conhecida por transpiração, cujo fim é manter o corpo fresco por ocasião de um tempo afogueado, por meio de evaporação. As pessoas, em têrmo médio, expelem um ou meio quartilho de suor em vinte quatro horas, sendo, todavia, maior a porção em tempo de calor que de frio. Em misteres insólitos, como por exemplo, nos casos em que os homens se dão ao trabalho da laminagem de metais, de assistir à fornalha a bordo dos navios, etc., a pele excreta, muitas vêzes, dois ou três quartilhos de suor em uma hora.

Considerando a quarta função da pele — a da excreção dos produtos gastos do sistema — deparamos com outra obra grandiosa da Natureza.

Os resíduos do sistema são eliminados pelos intestinos, rins, fôlego e pele.

Há miríades de glândulas sudoríficas na pele. Estima-se êsse número em cêrca de três milhões para mais.

Combinadamente dispostas em comprimento, imaginou-se que alcançavam cinco milhas.

Os restos do sistema são arrastados de tôdas as partes do corpo pela corrente sangüínea que sobe pelas veias carregadas de impurezas.

Uma porção dessa impureza é queimada nos pulmões e exalada pela respiração.

Outra porção sai por vias próprias dos rins e outra ainda pelos poros da pele, em forma de transpiração.

Quando os rins não funcionam bem, por se acharem cansados, a pele, como boa associada, redobra o seu trabalho.

A água de que se compõe a transpiração é extraída do sangue venoso pelas glândulas sudoríficas, que a distilam na superfície da pele, onde desaparece.

A transpiração não é abundante senão nos casos em que nos entregamos a um exercício longo em tempo de calor. Em tais circunstâncias, ela brota da pele, em cuja superfície se mostra em forma de gôta de suor.

Aqui a percebemos antes que desapareça.

Se o tempo fôr sêco, o processo se faz tão rápido que o não podemos perceber.

Mas nos climas e lugares úmidos, o ar absorve vagarosamente e o processo nos passa despercebido.

Quando analisada por um químico, a transpiração se revela cheia de matéria excrementícia, restos do sistema, produtos gastos, mui semelhantes aos que são eliminados pela urina. Tal matéria velha e venosa, a Natureza expulsa-a do sistema com esforços não pequenos. Quando o cólon se torna obstruído, a respiração carrega-se excessivamente de parte excrementícia que devia ser expulsa pelos condutos intestinais.

Do exposto se infere quão importante é trazer-se a pele em bom estado, limpa e em condições de bem desempenhar a sua função.

Não deve o homem aplicar à sua pele, em caso nenhum, tinta ou verniz, como há ocasiões em que, por má sorte ou infelicidade, se presta a ignorância a tão grandes desatinos.

De uma criança se conta que, tendo, em certo dia de espetáculo, dourado a sua pele, não tardou em cair no chão, sem vida.

Muitas moléstias contagiosas se contraem porque os canais excrementícios estão entupidos e em péssimas condições. Esta referência só é aplicável ao cólon e à pele.

Considerando a quinta função da pele, a saber, a da absorção das substâncias que se apresentam em sua superfície, seremos breve em nossas referências.

No capítulo em que tratamos do *Embrulho do lençol molhado* e outros tratamentos semelhantes, referir-nos-emos à osmose e ao duplo fenômeno simultâneo da endosmose e da exosmose, a fim de explicar as razões das formas de tratamento.

Deixamos aqui o assunto para evitar repetições inúteis.

Considerando a sexta função da pele, isto é, que desempenha como órgão acessório da respiração, achamos que os seus poros têm um fim quase idêntico ao dos pulmões. Os poros absorvem uma pequena porção de oxigênio e exalam outra de ácido carbônico.

Muitos autores estimaram que a pele executa pelo menos uma quinta parte da função respiratória. Julgou-se provável que as raças que vivem em estado

de nudez (ou aproximadamente assim), alargam a ação da sua pele mais ainda do que as raças que se cobrem com panos, em cujo caso a Natureza se adaptou às novas condições, isentando a pele de uma porção de sua função e sobrecarregando os pulmões de trabalho maior.

Sabido é que, quando as raças que andavam nuas começaram a cobrir-se, parte adoeceu, parte morreu e a fôrça da procriação diminuiu.

Em adição à sexta função acima mencionada, temos a dizer que a pele desempenha um outro mister, segregando, para sua preservação e bem-estar, um óleo com que se lubrificam, preservam e fortalecem os cabelos.

Em pessoas devidamente asseadas, em estado natural, êste óleo cumpre o seu fim e evapora-se do corpo.

Mas em indivíduos desasseados, sujos (o óleo acumula-se na superfície da pele e esta se obstrúi, de maneira que, junta com os resíduos excretados pela respiração, forma um emplastro fétido tapando os poros e, destarte, dando lugar a condições enfermiças.

Era necessaria uma palavra sôbre êste assunto.

CAPÍTULO VIII

O BANHO CIENTÍFICO

O uso dos banhos tem como fim promover, preservar e restaurar as fôrças.

Foi conhecido de datas imemoriais pelos hindus. Sua origem radica-se no instinto da própria raça.

A antiquíssima ave asiática argos não toma banho com o fim de assear-se, isto é, não o faz conscientemente.

Ela obedece simplesmente a um desejo instintivo de se atirar à corrente de um rio, de mergulhar no lago ou no mar. O impulso vem-lhe da sua subconsciência.

A limpeza era-lhe um mero incidente sem importância, do banho. Os seus primeiros desejos nasceram dêste argumento de sensação de vida, que experimentam naturalmente as pessoas sãs, quando mergulham na torrente.

A alegria que sentiu foi a causa da sua perseverança no hábito.

E, habituado a dar curso a êsse instinto da infância, o hindu "toma o seu banho", podendo-se dêle dizer que "gosta de água como pato".

Os antigos, logo que cresceram em conhecimentos, reconheceram o valor terapêutico do banho, e bem como suas virtudes naturais e higiênicas.

Êles viram que o banho era destinado não só a regular as condições naturais do corpo físico, senão também, quando inteligentemente aplicado, se convertia num poderoso fator de cura no tratamento das moléstias.

Logo que os povos modernos começaram a ter idéias mais favoráveis à cura pela água, tiveram os práticos que recorrer aos ensinos da antigüidade e assim, reviveram o banho terapêutico, havendo-o por um importante auxiliar do seu sistema.

O leitor que já estudou o que dissemos no capítulo sôbre a pele, não terá necessidade de mais argumento adicional para compreender a importância do banho na conservação da saúde e bem-estar físico.

Quando vos lembrardes da parte importante que toma a pele na eliminação das matérias impuras do sistema, reconhecereis o grande valor do banho em remover a escória que se apegou à superfície e aos poros.

O banho é para a pele o que a lavagem é para o cólon ou o grosso intestino.

Em ambos os casos, a água arrasta do sistema as matérias gastas, tornando-o apto a desempenhar as suas

funções naturais. Em ambos os métodos, produz os mesmos resultados com grande proveito para o corpo. Conservando-se a pele em estado de asseio, e o cólon livre e desimpedido, os rins funcionarão com regularidade.

A pele suja torna-se doentia e incômoda, e semelhante condição pode evitar-se por uma aplicação cuidadosa dos dois métodos de lavagem.

Além dêsses fins importantes, o banho fortifica o corpo e dá alegria à alma; limpa, clareia e robustece a mente.

Passaremos a considerar os vários métodos de banho abonados pelos advogados da cura pela água.

Banhos comuns de asseio. — Muitos pensarão que há muito pouco a dizer-se com referência aos banhos comuns, e rir-se-ão, talvez, dêste sistema de curas.

Por outro lado, também não poucos são os que conhecem os benéficos resultados dos banhos comuns de asseio.

Em primeiro lugar, o tempo mais próprio para a pessoa se banhar é pela manhã ou antes do almôço.

Preferem uns tomar o banho à noite, longo tempo depois da refeição; outros, um pouco antes de se recolherem aos aposentos. Pouco antes ou logo após o banho, ninguém deve comer. A menos que hajam decorrido duas horas, ninguém se aventure a tomar o banho, como também não se arrisque a comer antes de meia hora após o banho.

A temperatura do banho de asseio será melhor regulada pelo gôsto ou sensibilidade do tato de cada qual.

De igual modo, nunca deverá a pessoa banhar-se quando estiver muito fatigada ou um tanto abatida.

A temperatura preferível será a que não fôr demasiado fria, nem tão quente, que se não possa suportar. Os banhos, não só frios como quentes, têm os seus fins e usos próprios, segundo as ocasiões e casos. Aqui, porém, apenas tratamos do assunto dos banhos comuns de asseio.

Tendo o vosso banho na melhor temperatura, em vossa tina ou banheiro, tomai dois maços de felpas feitos de toalha turca, de modo a poderdes manejá-los cômodamente. Êstes podem ser adquiridos numa loja, ou melhor, preparados por uma dona de casa que entenda de costura. Os melhores se fazem de uma toalha turca, ou de banho. Entre-se na água e, depois de os ter molhado e ensaboado, friccione-se com êles o corpo da cabeça aos pés.

Em adiantamento a êste processo, faça-se uma boa esfregadela com as mãos nuas ao corpo. Neste caso, as mãos não devem ser substituídas no processo, porque parecem ter uma virtude especial, tocando tôdas as curvas melhor que qualquer estranho objeto.

Ao mesmo tempo, aplicai uma massagem benigna ao corpo, dobrando e distendendo os músculos, friccioníando o abdome.

Feito isto, enxugue-se o corpo com uma toalha grossa.

Não é necessário agora, como muitos o fazem, friccionar o corpo, àsperamente, ao enxugar-se. Uma leve passagem de toalha corresponde bem ao fim, e não irrita a pele, como os processos levados a efeito estouvadamente.

A matéria gasta ou a parte suja já foi removida da pele pela lavagem e fricção, do modo que não há necessidade de um trabalho tão grosseiro quão fatigante.

Um exercício moderado, brando, depois do banho, é de inestimável valor e rico de resultados benéficos.

Aquêles que não gostam da banheira, podem cômodamente, seguir o método supra mencionado, servindo-se de uma bacia comum, e dispondo do melhor modo possível do material que carecem para protegê-lo.

Método de Kneipp. — Sebastião Kneipp, um eminente ocidental, aplicador do método da Cura pela Água e que era um padre bávaro, defendeu o método de se não enxugar o corpo depois do banho, mui semelhante a um método hindu já conhecido e procurado por vários seguidores, que dêle tiraram grandes benefícios. Aqui o deixamos para aquêles que preferem segui-lo.

O padre Kneipp diz, tratando do seu sistema:

"Depois de uma aplicação fria, nunca se deve enxugar o corpo, com exceção da cabeça, mãos e pulso. O corpo molhado deve ser imediatamente coberto com as primeiras vestes enxutas, de modo a ficarem

as partes úmidas hermèticamente guardadas. E, a um tempo, ponha-se o fato ou veste externa".

Poderá êste processo parecer extravagante à maior parte dos que se não acostumarem com êle.

Muitos chegarão mesmo a temer ficarem molhados durante o dia; mas se tentarem as experiências, tirarão resultados de sua prática.

Aqui aconselhamos que será bom que a pessoa, pôsto o trajo, faça um trabalho, um exercício, e o prolongue até que se enxugue completamente o corpo.

Banho Quente. — O banho quente tem seu lugar, mas não deve ser levado ao excesso.

Pode-se tomar com a temperatura de 54 a 60 graus centígrados. Começa-se com friccionar-se o corpo com as fêlpas, como já dissemos anteriormente e segue-se o "mergulho" na água, durante 15 minutos mais ou menos.

Antes de enxugar-se, a pessoa deverá tomar um banho de ducha, de água com temperatura consideràvelmente mais baixa.

A água quente abre os poros e, sem uma aplicação mais fresca, corre-se o perigo de um golpe de ar repentino. Se alguém toma diàriamente um banho de asseio, frio, não necessita dos banhos quentes.

Os banhos quentes produzem efeitos laxantes, reduzem o pulso e a respiração, desatam os músculos e afrouxam as partes tensas da cutícula.

Banho Frio. — O banho frio é muito fortificante. É usado vantajosamente por pessoas sãs, cheias de vitalidade.

Mas não é aconselhável às crianças, às mulheres fracas, nem a nenhuma pessoa cuja vitalidade se tenha tornado diminuta.

Os benefícios do banho frio levaram muitos a ter por êle uma espécie de "adoração", e, em conseqüência da cega aplicação do método a pessoas de certas condições, temperamentos, etc., resultou muito mal para elas.

Nada há mais vigorante para o homem ou mulher de temperamento e condição forte, do que o banho frio. Seus efeitos são mais benéficos do que muitos outros estimulantes conhecidos do homem. Mas a sua aplicação, indistintamente às crianças, rapazes e raparigas de pouca idade, inválidos e pessoas de pouca vitalidade e aos velhos, é verdadeiramente uma loucura ou coisa ainda pior.

O segrêdo do banho frio está na *reação* e, a menos que esta se obtenha, êsse banho traz mais perigo do que proveito. A maior parte das perturbações vem de uma crença cega de que se deve usar água muito fria ou quase gelada. Isto é desatino ou insensatez. A melhor temperatura do banho frio é a que se adapta à constituição do indivíduo. Aquêles que não suportam um mergulho na água demasiadamente fria, tomarão com prazer e proveito um banho de temperatura moderada.

Podemos dizer, de fato, que nenhum banho abaixo do calor do sangue (54 graus centígrados) poderá ser considerado como um banho frio útil.

O grau de frieza corresponde à vitalidade do banhista mais forte, e está abaixo do limite que reforça uma saúde comum.

Foi o padre Kneipp um grande advogado do banho frio, que dizia ser fortalecedor do sistema e grande preservativo contra as moléstias.

A êste respeito, diz êle:

"Uma das virtudes do banho frio é restaurar os organismos fracos, fortificando e renovando a sua atividade.

"A falta de fortificação do sistema é a causa da extrema sensibilidade às moléstias tão comuns nas gerações modernas.

"O povo atual é muito efeminado, fraco, delicado e excessivamente nervoso. O seu sangue é insuficiente, e o seu estômago e coração são fracos.

"O número dos fortes, o povo vigoroso e vital é reduzido. Êstes mesmos são afetados pela inconstância do tempo; a mudança das estações traz-lhes resfriados e afecções do peito. O homem arrisca-se mesmo a adoecer, ao sair de um quarto quente para entrar num outro frio ou vice-versa.

"Fácil é ver qual a doença e o modo de se combater.

"A fim de conservar sua saúde, deve o homem encouraçar-se contra os ataques do tempo, da temperatura, etc.

"Infelicíssimo é aquêle cujos pulmões, garganta ou cabeça estão contìnuamente sujeitos aos danos do vento, da brisa, da tempestade, e que, pela volta do inverno, se põe ou se vê forçado a consultar o quadrante e o catavento, para saber se deve sair ou ficar em casa.

"A árvore é indiferente à tempestade e à calma, ao calor e ao frio.

"Ao ar livre, ela afronta o tempo e os ventos, e é protegida pela natureza.

"Use o homem o banho frio e ficará forte como a árvore.

"Ao tomar o banho frio ou de mergulho, deveis evitar a água demasiado fria, particularmetne se nos vos achais ainda acostumado a êsse gênero de banho. Melhor é que a tenhais fresca ao princípio. Se fôr muito fresca para o sistema, a reação se faz lentamente.

"Podeis acertar uma boa temperatura para o vosso corpo, experimentando-a aos poucos até obterdes um grau que não vos choque o sistema, e que vos cause uma reação pronta e natural.

"O primeiro incidente do banho frio é o "choque" que o corpo recebe imediatamente ao mergulhar na água ou quando esta é entornada ou duchada sôbre êle.

"Êste choque, a princípio, faz o sangue retirar-se da superfície, tornando esta, em conseqüência da retirada, fria. Então, vem a reação, que pode ser mais pronta se, ao sairdes da água, friccionardes o cor-

po vigorosamente, chamando ou obrigando o sangue a emergir à superfície, movimento a que chamamos reação.

"Por meio dêste processo, vem prontamente a reação e sentireis, com certa alegria, correr sangue por todo o vosso corpo.

"Nunca tomeis banho frio ao sentirdes o vosso corpo gelado. A melhor temperatura para êste banho é a do calor normal do corpo. Se, ao levantardes, sentis frio, fazei um pequeno exercício antes de vos meterdes na água. Tampouco deveis banhar-vos quando vos sentirdes indisposto ou exausto, ou depois de um trabalho mental que vos fatigue. Em tais circunstâncias, o sistema perde uma parte do poder de reagir. Por esta razão, a melhor ocasião para banhos é a manhã."

Há dois modos de se tomar banho frio.

Consiste o primeiro em mergulhar o corpo de uma só vez na água, deixando-o aí ficar por espaço de um ou dois minutos. Então, erguendo-se da banheira, friccioná-lo como já temos explicado, para que a reação seja pronta. Muitos variam êste método, ajoelhando-se na banheira e recebendo a água em pequenas porções pelas mãos por uma toalha molhada ou esponja.

O segundo método consiste em ficar-se de pé dentro de uma tina ou banheira, e entornar a água de um cântaro ou mais, sôbre o corpo ou sòmente sôbre as costas. Êste método tem afinidade com o do chuveiro.

Um substituto para ambos os métodos já mencionados é o conhecido sob o nome de *banho frio de borrifos.*

Para tomar-se êste banho, ponha-se na tina ou banheira um pouco de água e com esta borrife-se o corpo, esfregando-se as mãos nuas.

O banho deve terminar pelo entornar da água fria de um cântaro sôbre a pele, como atrás falamos.

Em qualquer dos casos, o banho frio deve durar pouco ou ser tomado ligeiramente. O tempo suficiente para a aplicação da água fria será um minuto.

No caso de mergulho, requer-se um tempo ainda menor, podendo-se dizer que o processo deve ser "instantâneo".

Voltando outra vez ao padre Kneipp, chamamos a vossa atenção para o que êle diz a êste respeito:

"Muitos olham com certo receio e temor as aplicações da água fria, e dêles não se libertam com facilidade.

"Parecem ter uma idéia fixa da perda do calor. Consideram que o frio pode anular o calor e provocar, dêste modo, a debilidade. Mas esquecem os efeitos da reação que são seguidos de calor. Inteligentemente aplicada, a água fria não apaga o calor; antes serve para estimular na corpo a temperatura natural.

"Deixai-me fazer-vos esta pergunta: — Se um homem enfraquecido pela vida sedentária, que temia expôr-se ao ar livre no inverno, se acha agora, depois de se haver tratado pelos banhos frios e passeios matu-

tinos, forte, sadio e livre dos vãos temores que o perseguiam, não é de supor que houve, em seu organismo, um aumento de vitalidade?"

Informação Geral. — O banho de asseio deve ser tomado diàriamente, em curtos intervalos.

O banho quente deve tomar-se só uma vez durante a semana. Para quem trabalha, apenas o banho de asseio diário é suficiente para tirar-lhe a sujidade tôda da pele, não havendo, portanto, necessidade de se recorrer ao banho quente.

O banho quente relaxa, quando tomado em demasia. O banho frio pode ser tomado quotidianamente, ou, quando menos, duas vêzes por semana.

Evitai a água demasiado quente. Tende a reação como indicadora segura da melhor ou mais própria temperatura.

Banho Manual Ligeiro. — Àqueles que desejem os feitos agradáveis e expeditos da comodidade de tomá-los em quartos e banheiras, recomendamos o seguinte método, que é o que se adapta às circunstâncias:

Tomem uma bacia cheia de água confortàvelmente fresca e, mergulhando nela ambas as mãos, borrifem o corpo apressadamente e enxuguem-no.

Tais pessoas, em breve, ficarão surpreendidas dos efeitos vigorantes da aplicação ligeira da água fresca e sumamente contentes e dispostas a perserverar.

Flutuação dos Órgãos Internos. — Um efeito do banho geralmente desconhecido pelo povo é o da "flu-

tuação dos órgãos internos", que aqui descrevemos em poucas palavras.

Em nossa posição ordinária, eretos nos nossos órgãos, pendem diretamente de seus naturais apoios; e, quando nos deitamos, movem-se para outra direção.

Quando o nosso corpo jaz debaixo da água, está pôsto em condição diferente daquela em que nos achávamos, quer de pé, sentados ou deitados. Tal posição é difícil de descrever.

A elasticidade peculiar da água e a sua pressão sôbre o corpo de todos os lados, produz uma condição particular que permite aos órgãos internos, notadamente o fígado, os pulmões, intestinos, baço, etc., descansarem cômodamente em seus lugares e ficarem numa espécie de relaxamento que, além de os confortar, lhes permite um deslocamento mínimo.

Podemos obter êste efeito enchendo a banheira de água e deixando-nos nela ficar flutuantes por espaço de um quarto de hora ou mais, sem exercícios forçados, etc.

Êste estado convidativo e agradável produzirá certamente um grande repouso de importantes resultados aos órgãos.

Banho dos Pés. — Não podemos deixar de tratar, embora levemente, da importância da lavagem ou banho dos pés.

Há uma peculiar conexão entre as plantas dos pés e o sistema nervoso, a qual se evidencia pelo sentimento de alívio e descanso dos nervos, causados

pela aplicação da água nos pés fatigados, particularmente à noite. Além disto, os grandes canais excretores dos pés fazem maior obra que os de outras partes do corpo. A fétida transpiração dos pés é a prova mais evidente do seu poder ou capacidade de excretar.

Por esta razão, pensamos que os pés devem estar limpos, asseados. O cuidado que tiverdes com os vossos pés será recompensado pela supressão das condições em que os teríeis molestos.

Partes Privadas. — As "partes privadas" do corpo, inclusive o ânus (ou a porta exterior do reto), deveriam ser escrupulosamente limpas, não só em virtude de sua reconhecida delicadeza, mas ainda porque o estado são destas partes depende grandemente de cuidadosa atenção.

Não é necessário dizer mais, a êste respeito, para entendimentos claros.

A idéia de "pureza" deve prevalecer não só no sentido interno, como no externo.

CAPÍTULO IX

TRATAMENTO PELO LENÇOL MOLHADO

Em nossos capítulos a respeito do banho, da água para beber, etc., referimo-nos aos métodos importantes de conservar o sistema em disposição normal, e por isso, livre, de tôdas as moléstias.

Em nossos capítulos relativos ao cólon, ao banho interno, falamos de um método importante pelo qual fàcilmente se desobstroem os intestinos e se torna o sistema apto a desempenhar as funções normais.

No presente capítulo, desejamos chamar a vossa atenção para outros métodos ou maneiras de expulsar do sistema a matéria excrementícia que nêle se acumula, particularmetne na pele, como já dissemos. Êstes métodos agem como banhos em seus princípios gerais, porém são de aplicação mais radical e produzem um resultado pronto que é desejável nos casos em que as condições molestas são manifestas.

O Embrulho do Lençol Molhado. — É êste um dos mais velhos métodos hindus da cura pela água e estêve em voga há muitos anos.

Criticado, a princípio, pelos médicos ocidentais, veio a tornar-se objeto de sua atenção, e hoje se vê entre os métodos mais práticos e familiares nos hospitais. Sua extrema simplicidade e efeitos maravilhosos colocam-no entre os tratamentos ou sistemas mais procurados e preferidos.

As seguintes instruções habilitarão uma pessoa a aplicar com êxito esta forma de tratamento, com os melhores resultados.

Primeiramente, estendei sôbre um colchão algumas colchas pesadas, ou outros panos similares. Sôbre estas ou êstes, depois cobertores de flanela. Em cima dos cobertores, um lençol molhado em água fria. (Evitai a água extremamente fria. É preferível, no caso, a temperatura da água que verte da torneira.)

Espremei o lençol de modo que não derrame água em pingos. Depois disto, tomai o paciente inteiramente nu e deitai-o de costas sôbre o lençol úmido, com os braços estendidos ao longo do corpo.

Feito isto, envolvei-o cuidadosamente no lençol úmido; sôbre o lençol colocai os cobertores e, sôbre êstes, as colchas pesadas.

Destarte, fica o doente à guisa de múmia entre panos, isto é, envolvido em três rolos de panos diferentes.

A cabeça fica fora, sem dúvida, e deve repousar sôbre um travesseiro, de modo confortável.

É necessário que os pés estejam bastante agasalhados, bem enrolados nos panos.

Se os pés se não aqueceram com o descanso do corpo, será preciso dar-lhes uma fricção ou achegar-lhes uma garrafa ou um vaso qualquer cheio de água quente, por algum tempo. Se se manifesta, no paciente, dor de cabeça ou alguma tendência a ela, aplique-se-lhe na fronte uma toalha umedecida em água quente, porém depois de torcida, de modo a não gotejar, a qual será renovada até que haja um aumento de calor.

O tempo requerido para o paciente ficar naquela posição, isto é, envolvido em roupas, é de trinta minutos.

Êste tempo é bastante no princípio, a menos que o paciente queira preserverar por mais tempo.

Eu, porém, não aconselho, em caso algum, mais do que quarenta e cinco minutos. Não há necessidade de se prolongar mais o tempo para que o método produza seus bons resultados.

Cuidai, sobretudo, de manter o quarto fresco, com suficiente ar. Se o paciente se puser a dormir, é conveniente continuar com o tratamento.

Se o paciente se aquecer ràpidamente, será bom limitar-se o tratamento, isto é, reduzi-lo a trinta ou trinta e cinco minutos. Aqui se vê uma grande diferença nos pacientes: uns se aquecem ràpidamente, outros muito vagarosamente.

O fim do tratamento não é, como muitos supõem, fazer transpirar fortemente o paciente, mas provocar uma ação fisiológica.

Um grau normal de "calor" é tudo quanto se faz necessário. Não obstante, o paciente pode transpirar mais ou menos livremente e assim expelir muita matéria excrementícia.

Quando o tratamento estiver terminado, será bom que se lave o paciente com água morna, depois com água fresca e, por fim, que se lhe aplique uma massagem. Antes da operação, êle deve beber água fresca e, durante o tratamento, ir bebericando, em vez de tomar grandes sorvos de uma só vez.

Se o paciente se fôr enfraquecendo antes de entrar no tratamento, deveis substituir o lençol molhado em água fria por outro que seja em água morna.

Muita discrição e senso comum na matéria.

Se achais que o método requer muita presteza e prática no envolver o paciente nos panos, podeis principiar um tratamento pelo emprêgo de lençóis enxutos, até que vos julgueis aparelhado para meter mão ao método regular. Se os panos não forem convenientemente enrolados, o paciente sentir-se-á mal; enquanto que, se se observarem, pontualmente, as instruções que aqui se deram, gozará êle bem-estar, e um feliz resultado porá remate à obra.

Um lençol grosso será melhor do que um fino, e ser-vos-á conveniente o terdes alguns dêles em vossa casa e à mão, para os casos mais urgentes na família.

Êstes lençóis devem ser lavados depois de cada tratamento, pois se tornam infetados de suores malignos.

O nosso tratamento produz um efeito peculiar ao sistema. Purifica a pele, removendo-lhe os resíduos e

abrindo-lhe os poros, por onde a transpiração corre carregada de elementos mortos.

A água produz efeitos "atraentes" e peculiares chamando, de dentro para fora da pele, tôda a matéria morta acumulada, como certos ungüentos que, aplicados à superfície do furúnculo, chamam, provocam e obrigam o pus a sair.

É admirável como a imundície é tirada e removida da pele, sòmente com êste tratamento.

Se o paciente é bilioso, se o fígado e os rins não funcionam regularmente ou se a sua pele não executa bem a sua função, achareis o lençol suado ou amarelado e fétido.

Em muitos casos, o odor é bastante denunciativo e não passa despercebido às pessoas do quarto, enquanto que o lençol fica tão sujo ou amarelo, que parece tinto de pus que a pessoa transpirou.

Um ensaio ou dois é bastante para convencer o mais cético do valor dêste tratamento como meio de remover tôda a matéria gasta, acumulada no sistema.

O Dr. R. T. Trall, o eminente aplicador ocidental do sistema da cura natural pela água, diz, numa de suas passagens:

"Se alguém duvida da eficácia purificadora do método do *lençol molhado,* pode ter uma cabal demonstração na seguinte experiência: escolha um homem de saúde aparente, que se não haja acostumado aos banhos diários, mas tenha vivido nos hotéis, usado os vinhos de mesa ao jantar e, de vez, bebido copos de

aguardente e só ocasionalmente água fresca; que se haja dado ao vício do tabaco e fume seis cigarros por dia.

"Meta-o no *embrulho* e deixe-o envolvido por espaço de duas horas. O repugnante mau-cheiro que o paciente deixa exalar ao sair do *embrulho,* é suficiente para convencer as pessoas que o presenciaram, de que o seu sangue e secreções foram excessivamente contaminados pelo veneno, e que o processo da depuração é o mais pronto e excelente".

Se uma pessoa é carnívora, beberrona, tabagista, deixará essas *qualidades impressas* no lençol e tão nítidas que melhor não o diriam nem histórias nem retratos.

Não é mal, antes, é bem para as "pessoas sãs", meterem-se de vez em quando ou uma vez por mês, no embrulho, a fim de se libertarem dos restos e disperdícios do sistema.

Os resultados do lençol úmido evidenciam essa necessidade.

Meio-embrulho. — Êste é uma modificação do supra-mencionado tratamento e consiste numa aplicação exclusiva do lençol úmido ao tronco, a saber, das axilas aos quadris.

Êste meio-sistema usa-se em casos de fraqueza do paciente e produz um efeito moderado.

O Embrulho com Suadouro. — Êste é uma modificação do primeiro e já mencionado tratamento. A sua principal diferença consiste no fato de que o pa-

ciente deverá beber água quente enquanto estiver metido no *embrulho*.

Neste tratamento, é preciso que fique no embrulho pelo menos uma hora, mas respirando livremente. Depois de haver saído dos panos, é bom que se lhe aplique uma lavagem, conforme já dissemos. Êste tratamento é severo e muitos médicos não o aplicam, entendendo que, ordinàriamente, o *embrulho do lençol molhado*, variado com um ocasional banho quente, é preferível e produz resultados de saúde e confôrto.

Endosmose e Exosmose. — A fim de que possais conhecer melhor o processo por meio do qual o nosso método colhe os mais benéficos resultados, chamamos a vossa atenção para os princípios conhecidos por *Endosmose* e *Exosmose*.

Ambos se assentam sôbre o princípio fundamental da *osmose*, que Webster assim define:

a) a tendência que os fluidos têm de se misturarem quando em contato;

b) a ação produzida por essa tendência, como a de passar através de uma membrana que se interpõe.

A Endosmose define-a êle do seguinte modo: "A transmissão do fluido, ou gás, de fora para dentro, do fenômeno ou processo de *Osmose*".

A mesma autoridade define *Exosmose*: a passagem dos fluidos, de dentro para fora, na *Osmose*".

Assim vêdes que ambos os processos são faces do princípio da osmose, que é manifestação de uma

lei básica da natureza, em virtude da qual os líquidos em contato ou separados por uma membrana, tendem a misturar-se ou permutar suas posições.

Ensina-nos a Fisiologia que, quando dois fluidos similares são assim separados por uma membrana animal, êles começam a mover-se para trocar posição, ou, melhor dito, para misturar-se de maneira que, quando vêm a confundir-se, tôda mudança ou agitação desaparece.

Para esclarecimento: se puserdes tinta e água num vaso, separadas ambas por uma membrana animal, e se virardes o vaso várias vêzes em posição contrária: ambas ficarão sendo tinta diluída.

Agora, no caso do método hindu, etc., os líquidos que estão dentro do corpo e os que estão fora dêle, tendem a misturar-se, consoante o princípio acima mencionado.

O sangue que flui pelos capilares sob a superfície da pele por êsses finíssimos vasos sangüíneos, compõe-se de muita água e contém, em solução, produtos gastos do sistema que a Natureza se esforça por expulsar, por via da pele, através dos poros.

Quando a água do lençol úmido, depois de torcido, se põe em contato com a membrana da pele e com todos os seus poros, ela cruza com os fluidos que vêm do interior, dando, assim, lugar aos fenômenos da endosmose e exosmose, como atrás dissemos, a saber: o líquido maligno passa para o lençol, enquanto que a água pura penetra no sistema pelas mesmas vias, estabelecendo-se, por essa ocasião, um equilíbrio entre o que sai e o que entra.

O calor gerado pelo lençol concorre para afrouxar a pele e abrir os poros, e assim favorecer benignamente o processo da transpiração.

Colhe-se aqui um resultado dúplice: — o sangue abandona o veneno e toma o líquido puro, e a matéria excrementícia diluída derrama-se sôbre o lençol úmido, abandonando o sistema para não mais voltar.

Em vista do exposto acima, podeis ver claro quão importante e valioso é o método do *embrulho do lençol molhado,* e quão preferível é aos banhos comuns ou *suadouros*. Os seus resultados respondem, como vimos, ao mesmo tempo, tanto aos do banho como ao do suadouro.

Alguns médicos concluíram que, nos casos de um tratamento regular, por espaço de um mês, pelo lençol molhado, a pele do indivíduo se torna macia, aveludada e bela, a sua textura se fortalece e os poros passam a funcionar regularmente. O vestuário que a civilização nos impõe tende a causar à pele a perda de todo o seu vigor e o seu poder de funcionamento. Em casos tais, o tratamento acima mencionado, adicionado aos banhos inteligentemente aplicados, restaura as condições normais e os podêres de funcionamento.

Talvez acheis que esta forma de tratamento proporciona menores benefícios do que as outras aqui mencionadas.

Para desfazerdes as vossas dúvidas, nenhum outro meio podemos aconselhar-vos senão o da experiência.

Uma pessoa sã pode fazer uso próprio dêste tratamento e aplicá-lo sem auxílio de ninguém.

Tratai, primeiro, com o lençol sêco. Depois que tiverdes aprendido a lidar com o maço das cobertas, aventurai-vos a um tratamento regular.

Não há grande segrêdo. Tudo está em pôr mãos à obra.

CAPÍTULO X

OUTROS MÉTODOS DE VALOR

Em aditamento ao uso e à aplicação da água, abonados por vários métodos e princípios de aplicação, já atrás mencionados, há outros sistemas igualmente hindus, aconselhados em casos especiais e para os quais desejamos chamar a vossa atenção.

Fomentações. — Fomentação é uma aplicação quente ou morna a uma parte do corpo, com o fim de aliviar a dor, relaxar os músculos e, destarte, curar os espasmos, cólicas e dores de cabeça.

Aplicam-se, geralmente, sôbre a pele, com baeta ou num lenço ou pano fino, e apliquem-no sôbre a parte suportar o paciente.

Depois de embebidos assim, torçam-se, coloquem-se num lenço ou pano fino, e apliquem-se sôbre a parte que se quer estimular.

As fomentações quentes são eficazes, quando se destinam a curar dores agudas.

Contràriamente aos efeitos do embrulho do lençol úmido, as fomentações, agindo como sedativos e rela-

xantes, fazem afluir à superfície uma grande quantidade de sangue, e, dêste modo, elevam a temperatura e previnem as condições malignas de congestão.

O melhor dos métodos usualmente empregados pelos médicos é o seguinte: Tomai uma toalha embebida em água quente (tão quente quanto o paciente a possa suportar). Dobrai-a em duas ou três partes. Se tiverdes à mão uma flanela lisa, usai-a em lugar da toalha.

Tomai depois a toalha ensopada e dobrada, e envolvei-a em outra toalha, numa só volta. Aplicai o embrulho à parte lesada, e deixai-o aí ficar até que comece a esfriar-se. Uma vez frio, renovai a aplicação, repetindo-se, assim, varias vêzes, até que se consiga o alívio.

Êste tratamento é de efeito prodigioso em casos de nevralgia, dores de estômago, rins, cabeça, etc.

Compressas e Ataduras. — As compressas e ataduras de pano embebido na água fria ou quente, são freqüentemente usadas na cura pela água. No caso das ataduras de faixas embebidas em água quente, há um efeito dúplice: de um lado, a água atua por meio do embrulho úmido; de outro, alivia e relaxa como nos casos de fomentação quente.

No caso das ataduras embebidas em água fria, o efeito é estimulante e fortificador. Estas ligas usam-se quando se deseja reduzir a inflamação. As ataduras embebidas em água quente têm os mesmos efeitos das fomentações quentes, excetuando-se o caso em que o pano úmido é aplicado diretamente sôbre a pele e não se acha envolvido em nenhuma toalha.

As ataduras de água quente aplicam-se do seguinte modo: tomai um guardanapo ou lenço, ou uma pequena toalha, embebei-a em água quente e enrolai-a, assim, na parte afetada. Sôbre a ligadura úmida, enrolai uma flanela fina não molhada, mas aquecida de modo a cobrir inteiramente o pano embaixo, para evitar que o ar nêle penetre.

Deixai que a atadura aí fique, até secar. Uma vez sêca, renovai o processo de modo idêntico.

Nêste tratamento, o paciente sofrerá, no princípio da aplicação fria, sensações fortes e desagradáveis, que irão, pouco a pouco, desaparecendo. Depois virá a reação ao afluir o sangue à superfície, e o paciente experimentará confôrto e bem-estar.

As cintas ou ligaduras ensopadas na água fria são aplicadas pelos práticos em casos de incômodos diferentes.

O alívio ou efeito é puramente local.

Êste tratamento deve ser acrescido de um banho ou lavagem do cólon, a fim de se prevenirem ou removerem perturbações. Pode ser aplicado sôbre a garganta, peito, abdome, etc., ou sôbre qualquer parte lesada.

Para as aplicações sôbre o peito ou abdome, convém tomar-se uma toalha grande que cubra inteiramente o pano molhado.

Banho dos Pés. — Os banhos dos pés formam uma parte importante do tratamento da cura pela água e são bem conhecidos e havidos por herança antiga da

boa mãe de família, que dêles tirou sempre felizes e prontos resultados.

Êste banhos são de duas espécies:

1) banhos quentes; 2) banhos frios.

Banhos Quentes dos Pés. — Os banhos quentes tiram o sangue da cabeça e agem como sedativo, acalmando o sistema nervoso. Usam-se nos casos de dores de cabeça, de pescoço ou garganta, nevralgias, cãibras, congestões, etc.

O modo de usar é êste: ponham-se os pés até os tornozelos num balde de água quente.

Os joelhos, as pernas e o balde devem ser protegidos por um cobertor contra o ar. Os pés devem ficar na água por espaço de 5 a 15 minutos, conforme requer o caso e o exige o gôsto do paciente. É bom rematar-se o tratamento por borrifos de água fresca sôbre os pés, quando retirados do balde, seguidos em panos quentes.

Banhos Frios dos Pés. — Êste fortifica o sistema e o preserva, como um amparo admirável, dos golpes frios de ar, etc. Refresca o corpo após um dia de trabalho feito de pé ou sentado, e traz um sentimento de alívio, descanso e vigor tamanho, que move à gratidão. Produz um sono reparador à noite, tornando-se, assim, conveniente em casos de insônia. Cura pés frios e faz ceder a dor de cabeça mais impertinente.

Muitas senhoras fracas revigoram-se pelo uso dêstes banhos por espaços de um mês. Em casos de menstruações, convém, sem dúvida, omitir-se o banho frio.

O modo de se tomar o banho frio é êste: Metem-se os pés (até os tornozelos) num balde dágua fria. Ali devem êles ficar de um a três minutos.

Depende do paciente o querer conservá-los dentro da água por mais tempo.

Acaba-se o tratamento com uma fricção seguida por leves golpes ou pancadas com a mão.

Aplicações especiais. — A água fria aplicada exteriormente, à noite, às "partes privadas", e seguida de sêca vigorante e estimuladora massagem, produz no paciente muito bons efeitos. Na Índia houve casos em que se preservou a vitalidade sexual por espaço de séculos, e em que ela foi restaurada quando aparentemente perdida, só por êste processo.

Consiste o segrêdo em aumentar a circulação às partes, como também sua firmeza e vigor. A conexão íntima entre o organismo sexual e o sistema nervoso inteiro ficará numa condição vantajosamente geral em que a vitalidade sexual será preservada e regulada. De fato, êste é o fim da vitalidade sexual: o fortalecimento do sistema que se assenta no refreio dos excessos e dissipações.

Aquêles que desejam a vitalidade sexual só para as dissipações e excessos, são tão imprudentes e loucos como aquêles que se envenenam diàriamente pelo álcool(*).

Para bom entendedor, uma palavra basta, no caso. Continuemos.

(*) O grifo é do tradutor.

Os hindus usam as "lavagens" em aditamento aos banhos regulares.

Consiste êste sistema em lavar o corpo, da cintura aos pés, por meio de uma esponja, ou coisa idêntica, tôdas as noites, antes de se recolher ao quarto.

O mesmo processo repetem antes de se vestirem, tôdas as manhãs.

Êste método, aparentemente simples, tem sido empregado com excelentes resultados por muitos europeus e americanos que o aprenderam. Referem que lhes produz bem-estar e quietude, seguidas de um sono reparador à noite, bem como vitalidade ativa e vigorante às manhãs, quando saem para o trabalho diário. Experimentai-o vós mesmos.

Os hindus usam as "lavagens" em detrimento aos banhos regulares.

Consiste este sistema em lavar o corpo, da cintura aos pés, por meio de uma esponja, ou coisa idêntica, tôdas as noites, antes de se recolher ao quarto.

O mesmo processo repetem antes de se vestirem, tôdas as manhãs.

Este método, aparentemente simples, tem sido empregado com excelentes resultados por muitos europeus e americanos que o aprenderam. Referem que lhes produz bem-estar e quietude, seguidas de um sono reparador à noite, bem como vitalidade ativa e vigorante às manhãs, quando saem para o trabalho diário. Experimentai-o vós mesmos.

CONCLUSÃO

Demo-vos, neste livro, vários métodos simples e práticos da *cura pela água pelo sistema dos yogues,* que estiveram em uso na Índia e em outros países do Oriente por muitos séculos. Tão simples são êstes métodos e tão comum o seu uso naquelas terras, que os seus naturais se admiram saber em que fôra necessário dar instruções a alguém acêrca dêles.

Os orientais olham êstes métodos como instintivos e tão naturais como o andar, o respirar, o dormir. Pensar que alguém carecesse de ensinos a respeito do uso natural da água, parece-lhes o mesmo que pensar que alguém necessitasse de instruções para bem respirar.

E, contudo, instruções sôbre a respiração e instruções sôbre banhos e o uso regular da água foram precisos aos nossos caros leitores ocidentais, cuja "civilização" os apartou tanto da Natureza que chegaram a esquecer os ensinos da Mãe do Universo.

Confiamos em que não desprezareis a simplicidade dêstes métodos por meros caprichos ou preconceitos. Não pratiqueis semelhantes desatinos. Recebei os ensinos dos vossos irmãos do Oriente, que ainda vivem em fami-

liar e estreita relação com a Natureza e atendem aos seus chamados e avisos maternos. Verdade é que, já nas grandes cidades da Índia, o povo parece esquecer seus antigos costumes; mas fora das cidades, em tôdas aquelas terras ainda se vive como se viveu há muitos séculos atrás.

O hindu que não é das cidades está abraçado à Natureza e desta recebe grandes benefícios.

O povo paga caro as *vantagens* da "civilização". Dá-lhe sua energia e, em troca, recebe doenças e fraquezas.

Mas se o leitor seguir ou puser em prática os avisos que nos métodos naturais do bem-estar físico se oferecem, receberá "a moeda da saúde e o bôlo da civilização".

Confiamos em que êste pequeno livro porá muitos no caminho direto da vida. Água, ar e luz solar — eis o melhor presente para o homem. Que o homem o aprecie e use como deve. Êstes três grandes remédios, quando discretamente usados, bastam para afugentar todos os males. Mas, finalmente, usai-os, caro leitor, embora os usem ou deixem de usar os outros.

mediante processos, tão simples e rápidos, que qualquer pessoa que os puser em prática, logo sentirá os seus salutares efeitos.

Foi com êsse intuito que o Yogue Ramacháraca (William Walker Atkinson) profundo estudioso das doutrinas orientais, condensou neste livro tudo o que de prático e eficiente se encontra na matéria, propiciando aos esportistas ou pessoas de vida sedentária os meios para a consecução de um agradável repouso ou vigoroso estímulo.

A vida moderna, com suas inquietudes e atropelos, furta-nos o tempo necessário para o estudo de massudos tratados sôbre o assunto, mas êste livro, oferecendo o que há de prático e essencial a respeito, constitui, sem dúvida, um precioso manual para se conservar a saúde e o bem-estar.

COLEÇÃO YOGUE

YOGUE RAMACHÁRACA

A seguinte coleção compõe-se de obras de indiscutível valor para os estudiosos, nas quais o estilo do renomado autor não foge das linhas mestras da sua orientação: clareza e prática.

Catorze Lições de Filosofia Yogue
Hatha-Yoga (Filosofia do Bem-estar Físico)
Jnana-Yoga (Yoga da Sabedoria)
Raja-Yoga (Desenvolvimento Mental)
Curso Adiantado de Filosofia Yogue
Ciência Hindu-Yogue da Respiração
Cura Prática Pela Água
A Ciência da Cura Psíquica
Cristianismo Místico
A Vida Depois da Morte

EDITÔRA PENSAMENTO